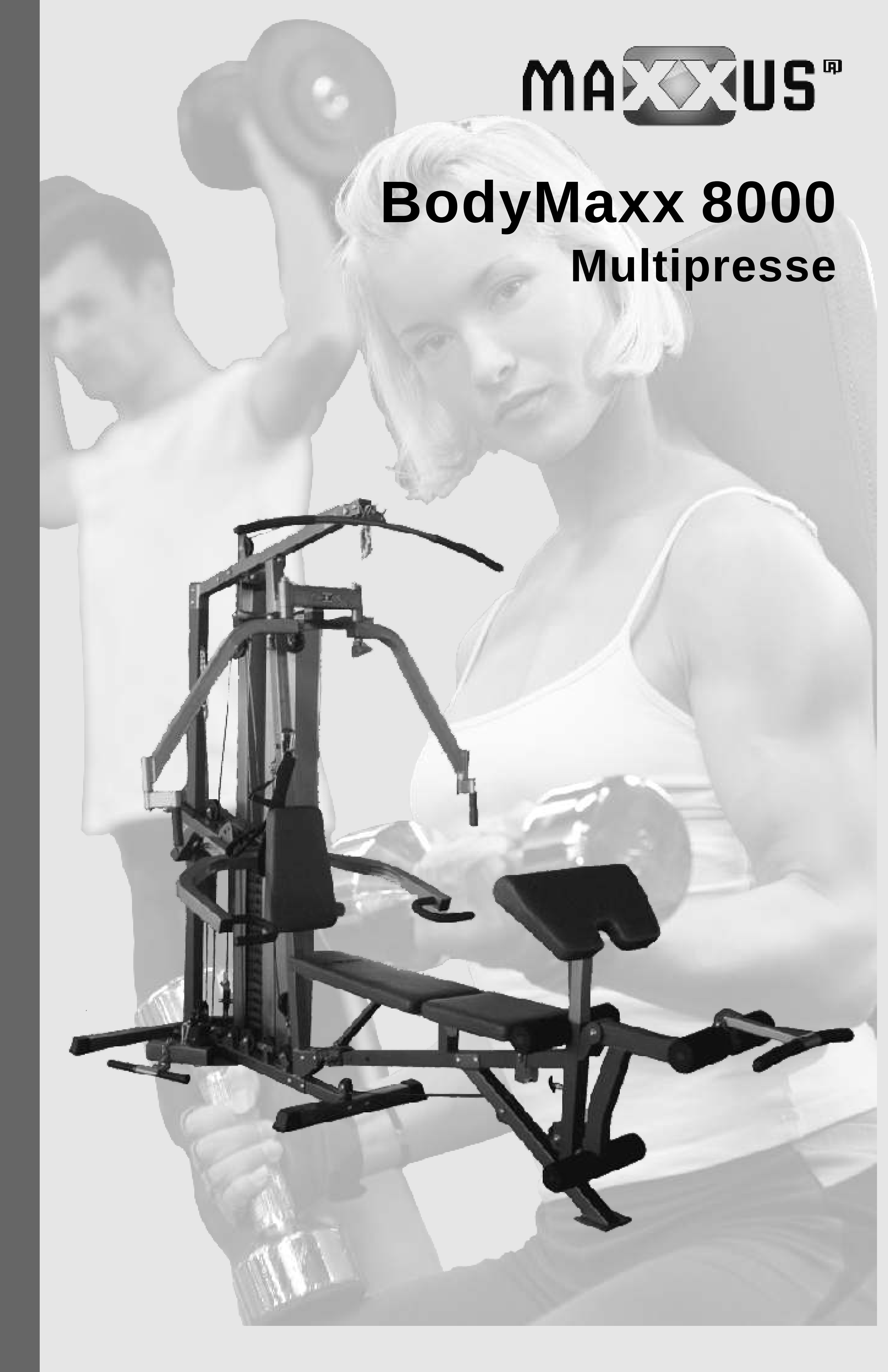
BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG



BodyMaxx 8000

Multipresse

INDEX

⚠ SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie mit der Montage und dem ersten Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, Wartungs- und Reinigungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgsam auf.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz, das heißt für das Körpertraining erwachsener Personen genutzt werden.
Eine zweckentfremdete Nutzung ist unzulässig und kann möglicherweise ein Risiko für Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken. Der Vertreiber kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch eine unsachgemäße und nicht bestimmungsgemäße Handhabung verursacht werden.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet.
- Beachten Sie bei der Auswahl der Stellfläche, das die Belastbarkeit des Bodens bzw. Untergrundes ausreichend ist.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Als Stellfläche ist ein Bereich in stark frequentierten Räumen bzw. in unmittelbarer Nähe zu Hauptlaufrichtungen (Notausgänge, Türen, Durchgänge, etc.) nicht zulässig.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS™ Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Bauteilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Anbau von nicht zulässigen Teilen, Demontage von Original-Bauteilen, etc.) sind nicht zulässig. Hierdurch kann die technische Sicherheit des Gerätes negativ beeinflusst werden und für den Benutzer Gefahren entstehen.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät oder dem Trainingsbereich befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.
- Weisen Sie Personen, insbesondere Kinder, die während des Trainings anwesend sind, auf eine mögliche Gefährdung während des Trainings hin. Dies gilt besonders für den Bewegungsraum von Gewichtsscheiben des Gewichtsblockes oder von Hantelscheiben.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen (mindestens einmal pro Monat) alle Bauteile und den sicheren Sitz von Schrauben und Muttern.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.
Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!
Alle hier nicht beschriebenen bzw. erläuternden Manipulationen oder Eingriffe am Gerät können eine Beschädigung des Trainingsgerätes bewirken oder eine Gefährdung für Personen bedeuten.
Bei Fragen oder im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder das MAXXUS Serviceteam. Diese helfen Ihnen gerne weiter.

Geräteübersicht & Warnhinweise



Warnhinweis 1:

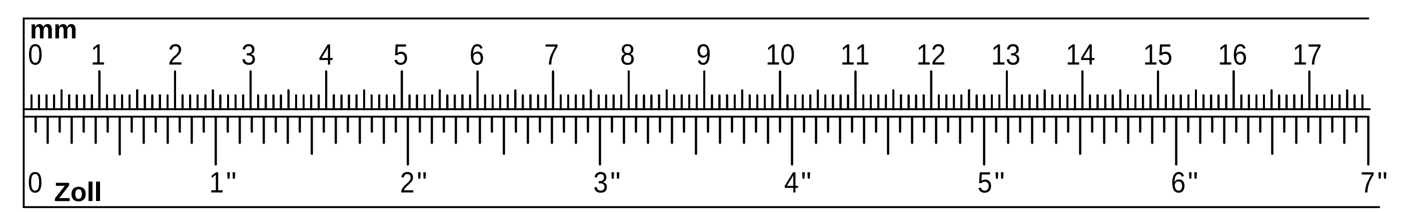
Ziehen Sie niemals an der Latzugstange, wenn sich diese noch in der Aufhängung befindet.
Hängen Sie sich niemals an die Latzugstange.

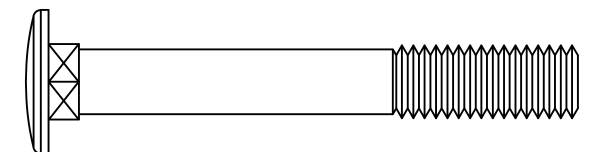
Warnhinweis 2:

Benutzen Sie das Trainingsgerät ausschließlich für seinen bestimmten Zweck.
Bei unsachgemäßen Gebrauch besteht die Möglichkeit der Gefährdung des Benutzers.
Lesen Sie ausführlich die Montage- & Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Hinweise und Informationen. Ersetzen Sie unbedingt die Warnhinweise sollten diese beschädigt, unleserlich oder entfernt worden sein. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von diesem Trainingsgerät.

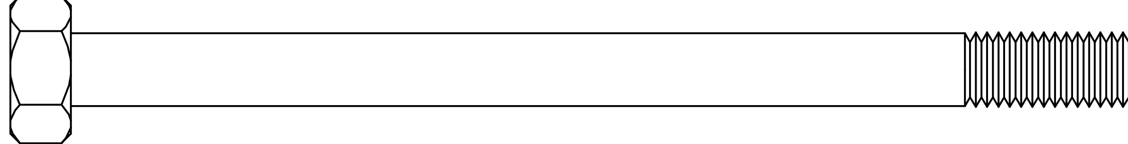
Befestigungsmaterial

Da die meisten Schraubengrößen dieser Anleitung in Inch (1 Inch = 2,54 cm) angegeben sind, können Sie mittels der unten aufgeführten Messskala die Schraubengröße der einzelnen Schrauben ermitteln.

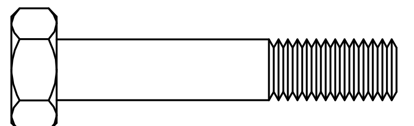




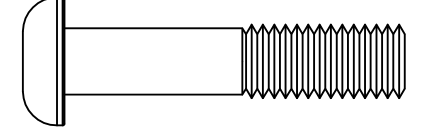
Teil 109
Schlossschraube M10x2-3/4" - Menge 23



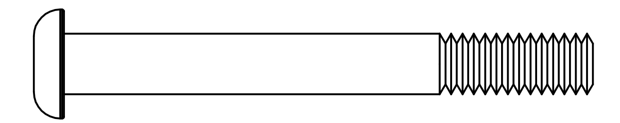
Teil 110
Sechskantschraube M10x5-1/2" - Menge 1



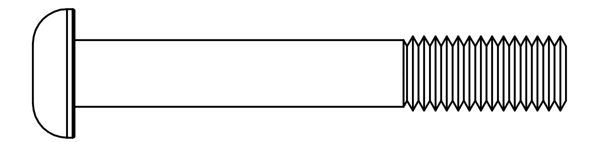
Teil 112
Sechskantschraube M8x1-3/4" - Menge 4



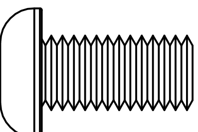
Teil 113
Inbusschraube M10x1-3/4" - Menge 9

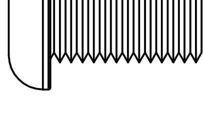


Teil 115
Inbusschraube M8x2-3/4" - Menge 2

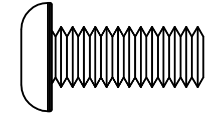


Teil 117
Inbusschraube M10x2-31/2" - Menge 2

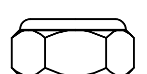




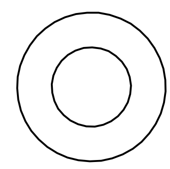
Teil 120
Inbusschraube M10x3/4" - Menge 8



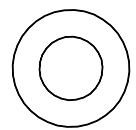
Teil 122
Inbusschraube M8x3/4" - Menge 6



Teil 128
Sicherungsmutter M10 - Menge 44



Teil 124
Unterlegscheibe, Ø3/4" - Menge 72



Teil 125
Unterlegscheibe, Ø5/8" - Menge 12

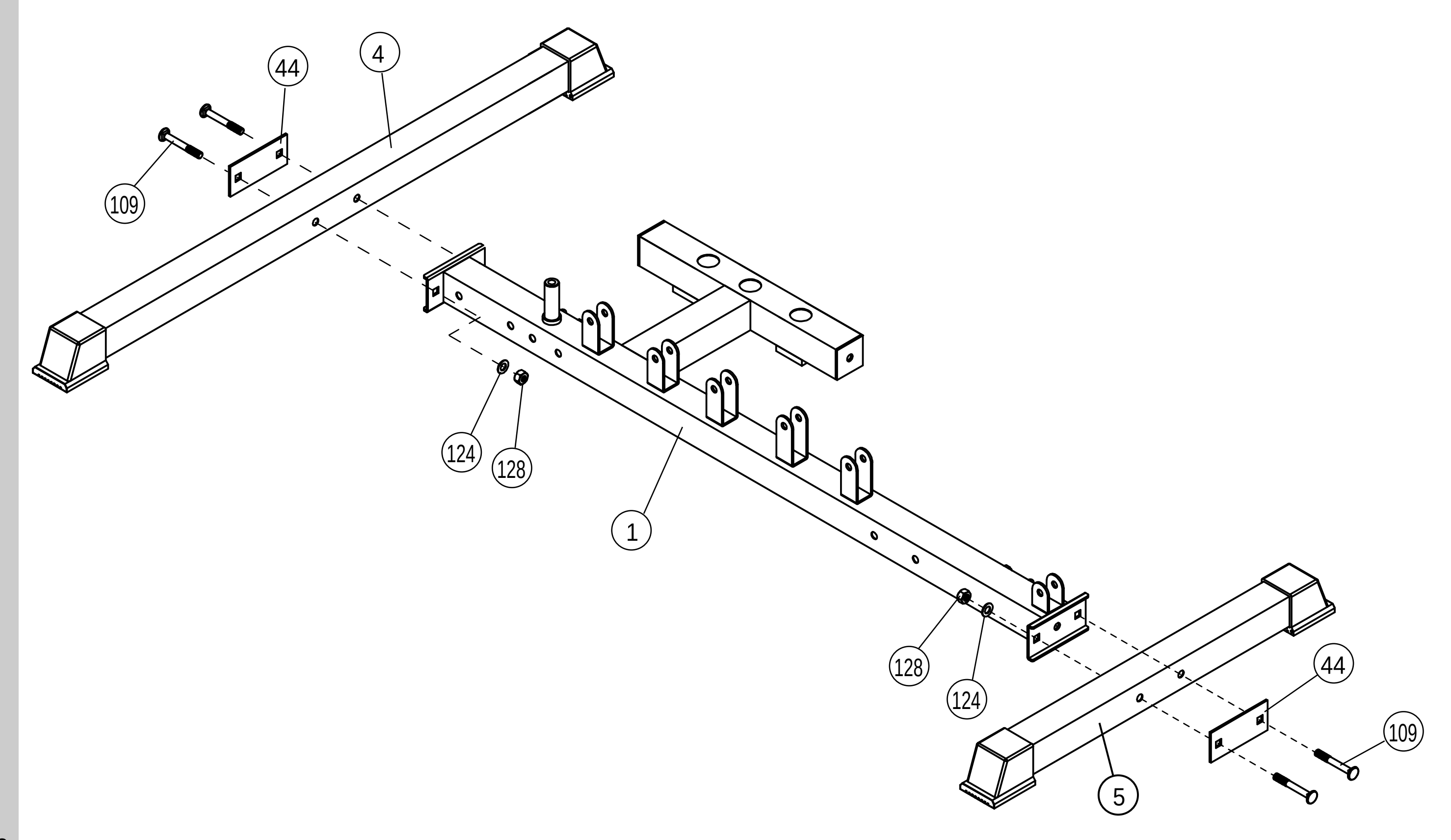
Montage

Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Überprüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) anhand der Befestigungsmaterialliste auf den vorherigen Seiten dieser Anleitung.
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.

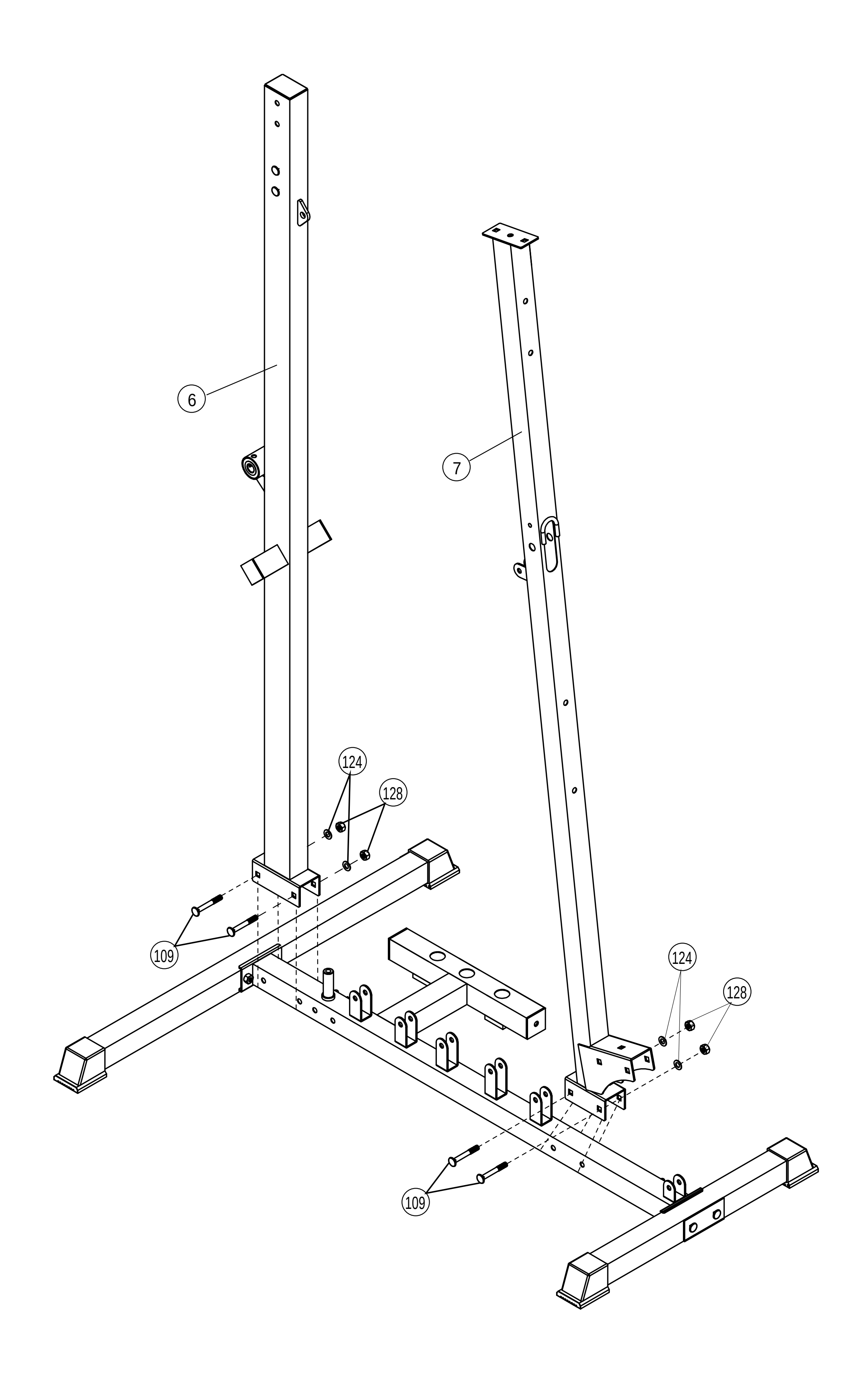
Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.

Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus.
Beachten Sie bitte das bei Montagearbeiten und bei jeder Benutzung von Werkzeugen eine mögliches Verletzungsrisiko immer vorliegt. Seien Sie daher immer sorgfältig und umsichtig bei der Montage dieses Trainingsgerätes. Achten Sie bei den einzelnen Montageschritten darauf, dass Sie vorab alle Teile nur handfest miteinander verschrauben und kontrollieren Sie deren korrekten Sitz.
Sicherungsmuttern immer zuerst mit der Hand anziehen und anschließend mit einem Schraubenschlüssel fest anziehen.
Bitte beachten Sie, dass wieder gelöste Sicherungsmuttern unbrauchbar werden, da hierbei die Klemmsicherung beschädigt wird. Gelöste Sicherungsmuttern müssen gegen neue ausgetauscht werden.
Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes, kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1:
Befestigen Sie das hintere Standrohr (4) mit der Unterlegplatte (44) am Basisrahmen (1).
Verwenden Sie hierzu zwei Schrauben (109), zwei Unterlegscheiben (124) und zwei Sicherungsmuttern (128).
Verfahren Sie dann ebenso mit dem vorderen Standrohr (5).



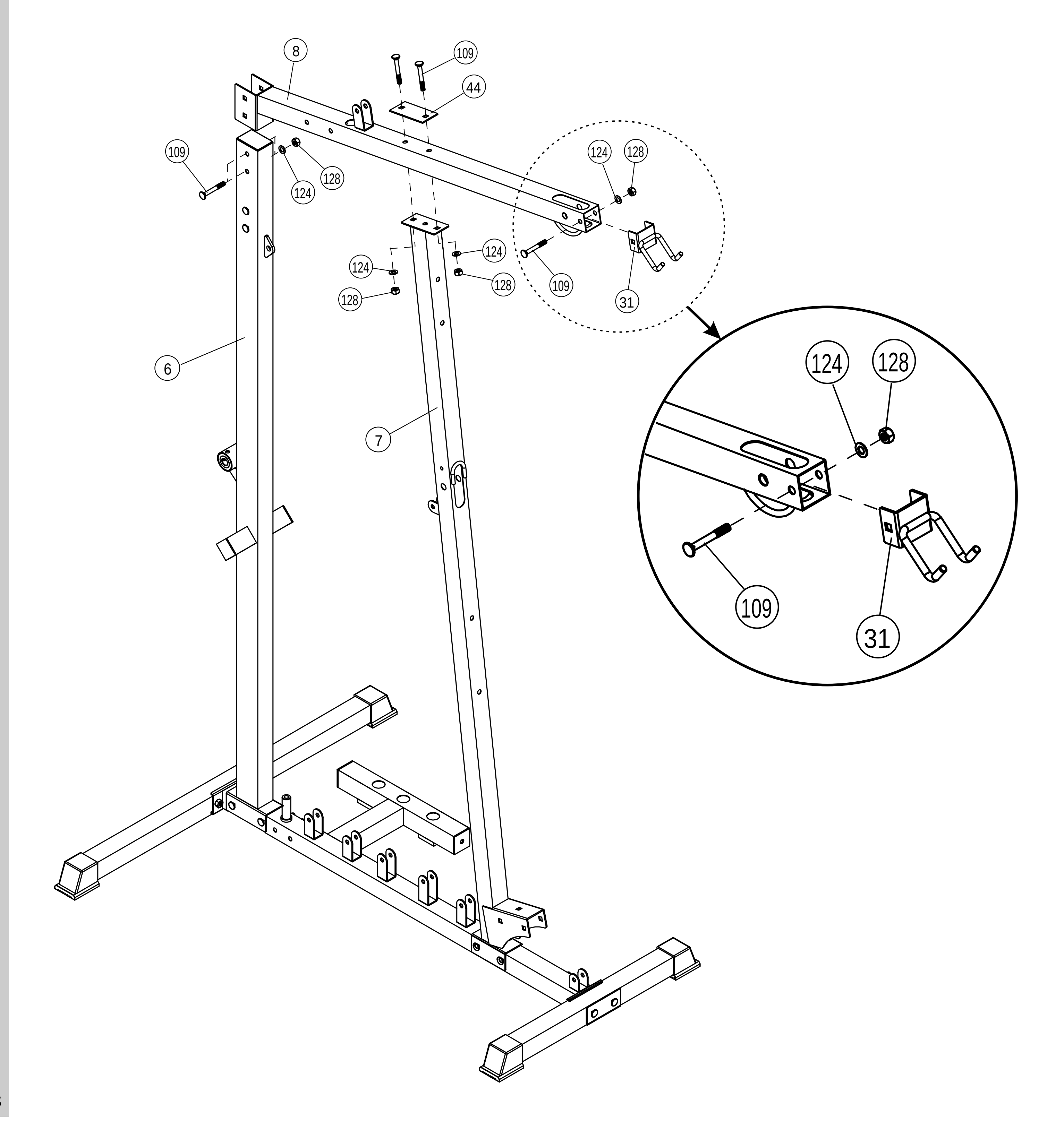
Schritt 2:
Befestigen Sie das hintere, aufrechte Rahmenrohr (6) am Basisrahmen (1).
Verwenden Sie hierzu zwei Schrauben (109), zwei Unterlegscheiben (124) und zwei Sicherungsmuttern (128).
Verfahren Sie dann ebenso mit dem vorderen, aufrechte Rahmenrohr (7).



Schritt 3:
Befestigen Sie das obere Querrohr (8) am vorderen aufrechten Standrohr (7) mit der Unterlegplatte (44).
Verwenden Sie hierzu zwei Schrauben (109), zwei Unterlegscheiben (124) und zwei Sicherungsmuttern (128).

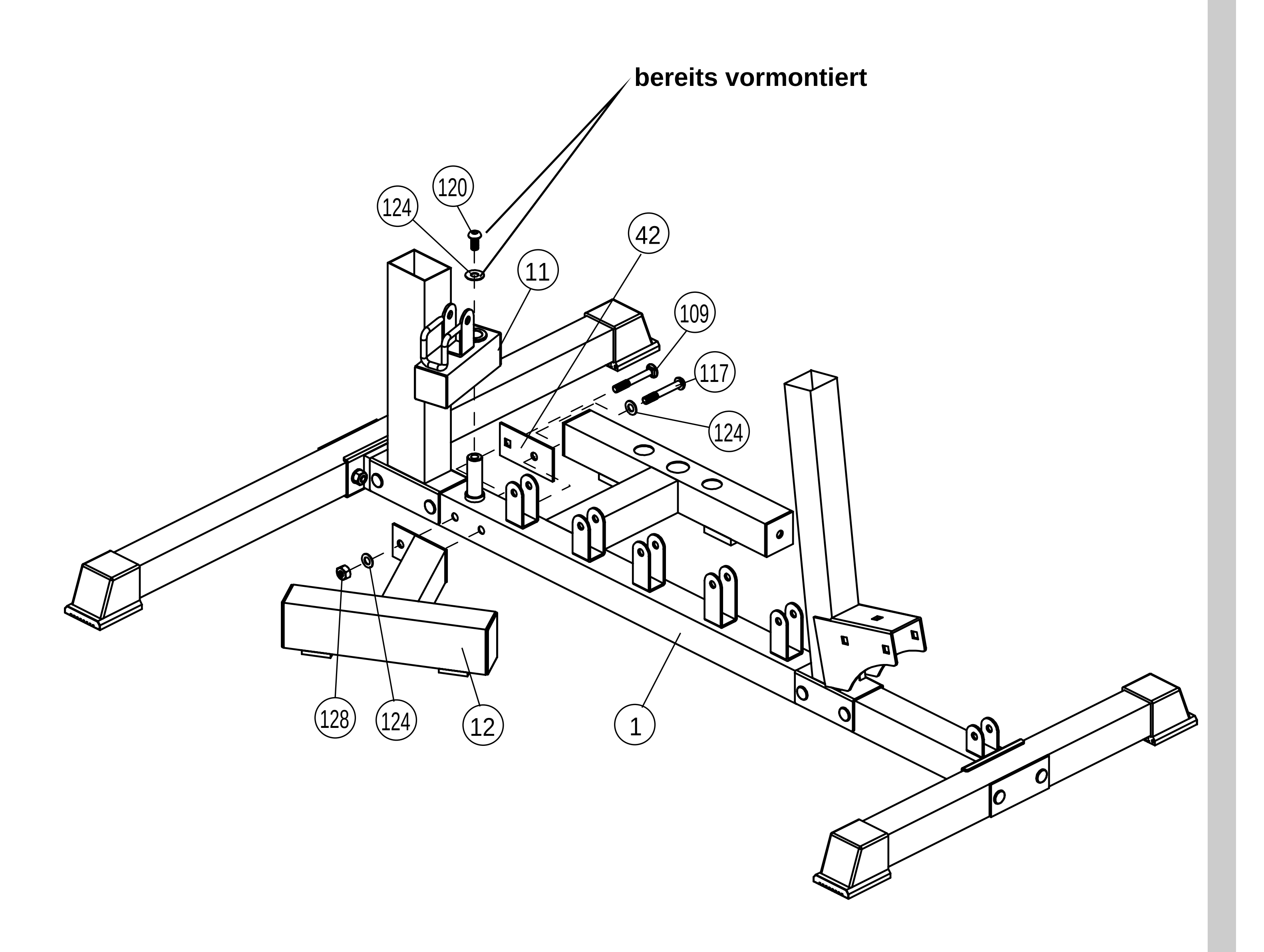
Montieren Sie dann das obere Querrohr (8) am hinteren aufrechten Standrohr (6).
Verwenden Sie hierzu zwei Schrauben (109), zwei Unterlegscheiben (124) und zwei Sicherungsmuttern (128).

Befestigen Sie dann den Zugstangenhalter (31) am vorderen Ende des oberen Querrohrs (8).
Verwenden Sie hierzu eine Schraube (109), eine Unterlegscheibe (124) und eine Sicherungs-mutter (128).

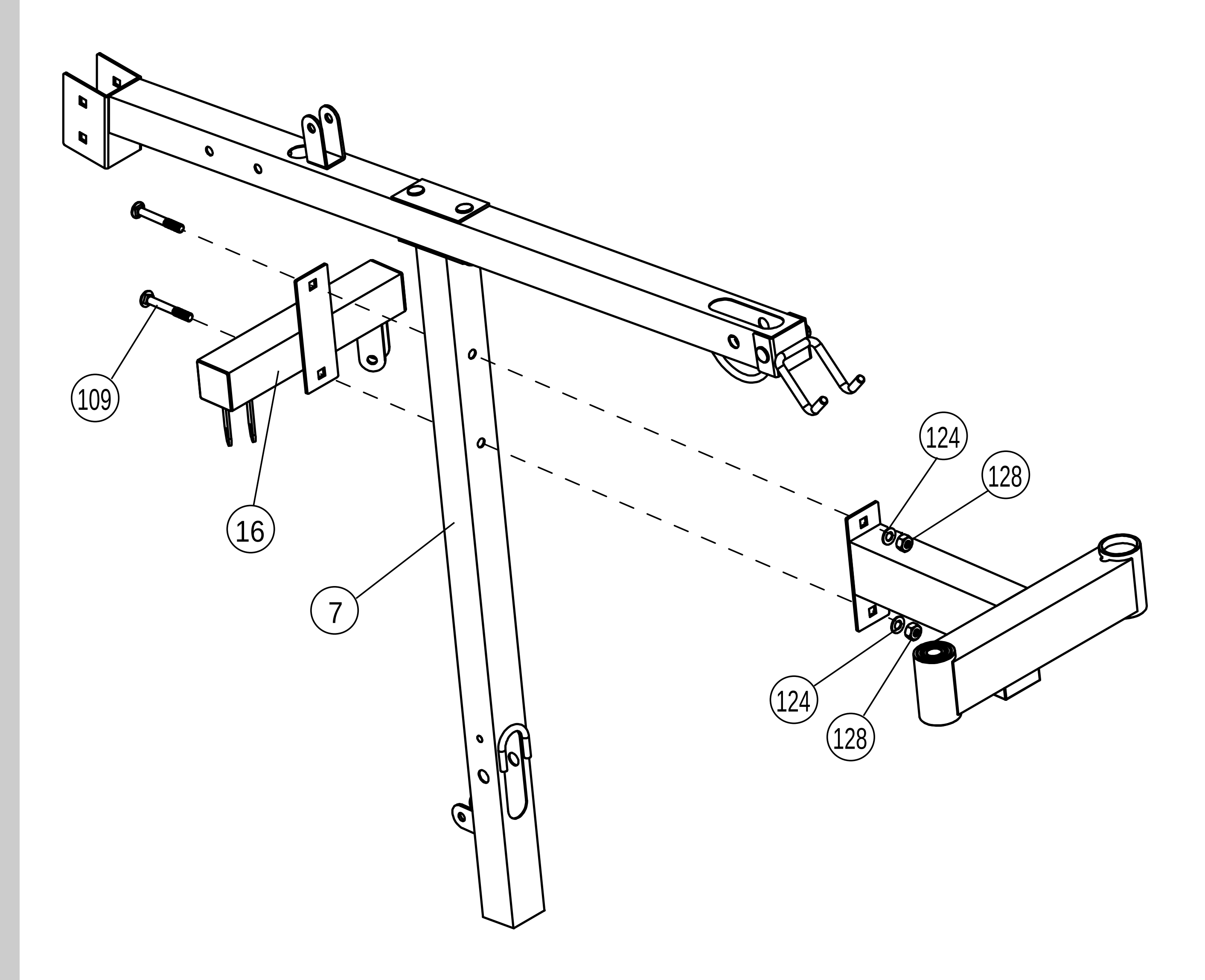


Schritt 4:
Bevor Sie die untere Zugseilführung (11) am Basisrahmen (1) montieren, lösen Sie die bereits vormontierte Inbusschraube (120) und die Unterlegscheibe (124).
Schieben Sie dann die unter Zugseilführung (11) auf den Bolzen des Basisrahmens (1) und befestigen Sie diese dann mit der zuvor gelösten Inbusschraube (120) und der Unterlegscheibe (124.)
Tipp: Bevor Sie die untere Zugseilführung (11) auf den Bolzen schieben, fetten Sie diesen mit Mehrzweckfett (erhältlich in jedem Baumarkt) gut ein. Dies optimiert die Beweglichkeit der unteren Zugseilführung (11).

Befestigen Sie nun die seitliche Fußstütze (12) am Basisrahmen (1) mit der Unterlegplatte (42).
Verwenden Sie für die runde Bohrung der Unterlegplatte (42) eine Schraube (117) mit einer Unterlegscheibe (124).
Für die quadratische Öffnung verwenden Sie eine Schraube (109), eine Unterlegscheibe (124) und eine Sicherungsmutter (128).



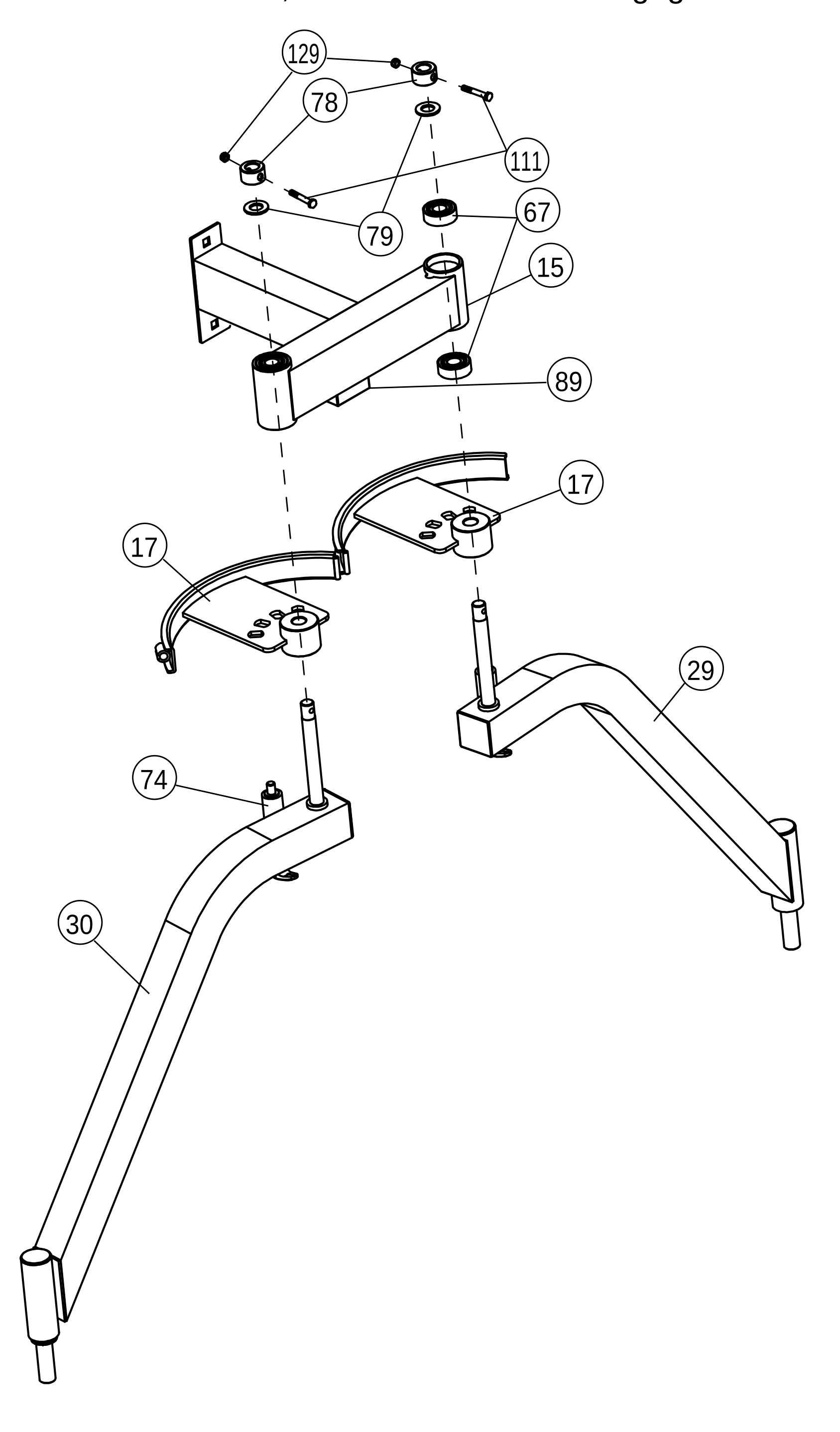
Schritt 5:
Befestigen Sie an den oberen beiden Bohrlöchern des vorderen, aufrechten Rahmenrohrs (7), von vorne den Butterfly-Basisrahmen (15) und von hinten den Butterfly-Rollenhalter (16).
Verwenden Sie hierzu zwei Schrauben (109), zwei Unterlegscheiben (124) und zwei Sicherungsmuttern (128).



Schritt 6:
Bevor Sie den rechten und linken Butterfly-Arm (30/31) montieren, lösen und entfernen Sie zuerst die beiden Stellringe (78) sowie die Unterlegscheiben (79). Hierzu lösen Sie die Schrauben (111) und Muttern (129).
Schieben Sie nun den Bolzen des rechten Butterfly-Arms (30) in die Aufnahme des Butterfly-Basisrahmens (15) und befestigen Sie ihn dann mit der zuvor entfernten Unterlegscheibe (79) und dem Stellring (78) unter Verwendung der Schraube (111) und der Mutter (129).
Verfahren Sie nun ebenso mit dem linken Butterfly-Arm (31).

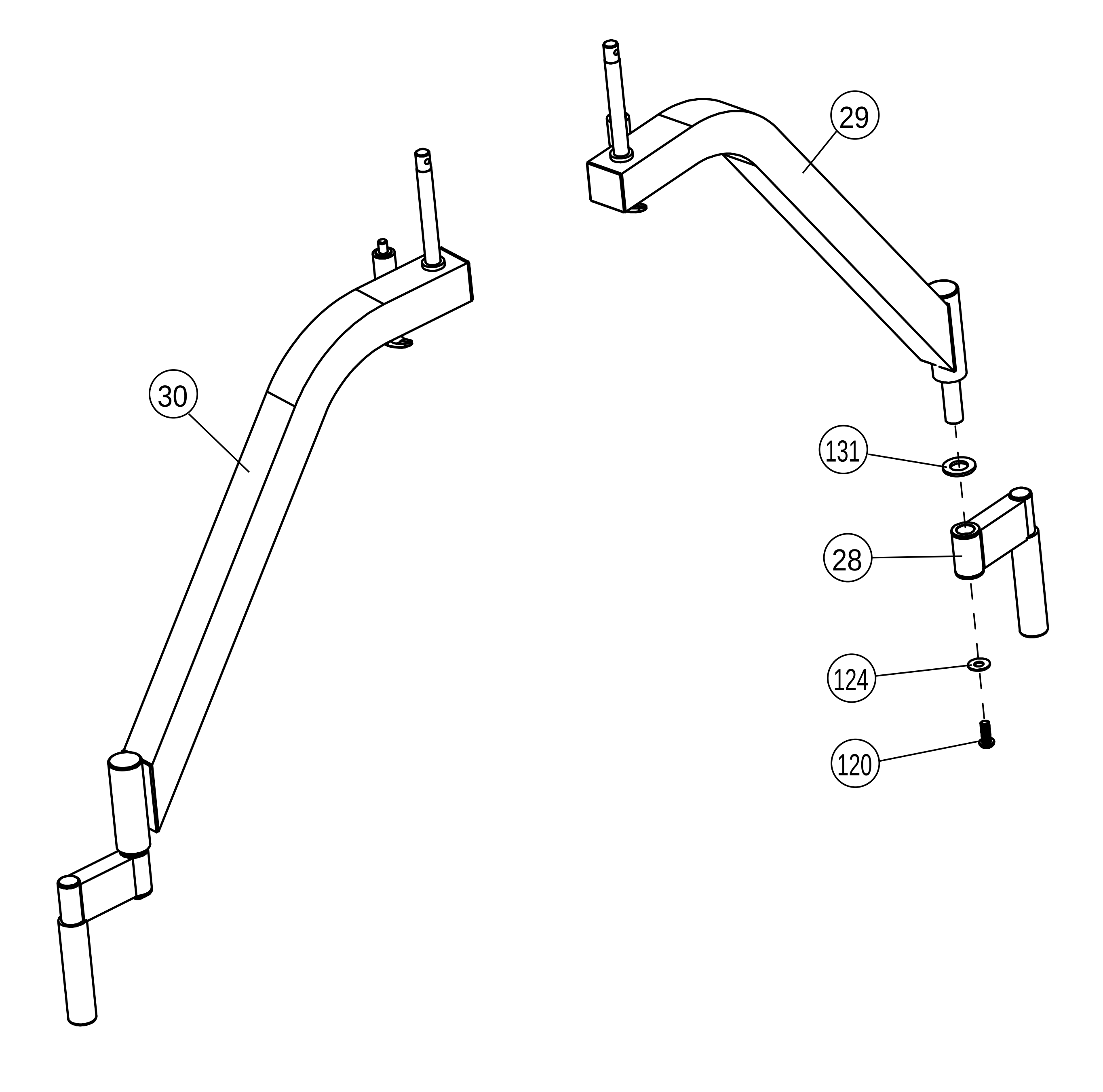
Tipp: Bevor Sie die Bolzen der Butterfly-Arme (30/31) in die jeweiligen Aufnahmen des Butterfly-Basisrahmens schieben, fetten Sie diese mit Mehrzweckfett (erhältlich in jedem Baumarkt) gut ein. Dies optimiert die Beweglichkeit der Butterfly-Arme (30/31).

ACHTUNG:
Die Butterfly-Stelleinheiten (17) sind werkseitig bereits vormontiert. Überprüfen Sie dennoch vor der Montage der Butterfly-Arme (30/31) deren korrekte Ausrichtung.
Wenn sich die Butterfly-Stelleinheiten in der im Bild dargestellten Position befinden, müssen sich die Halteösen für das Zugseil an der jeweiligen Außenseite der Butterfly-Stelleinheiten (17) befinden. Sollte dies nicht der Fall sein, so montieren Sie diese gegebenenfalls um.

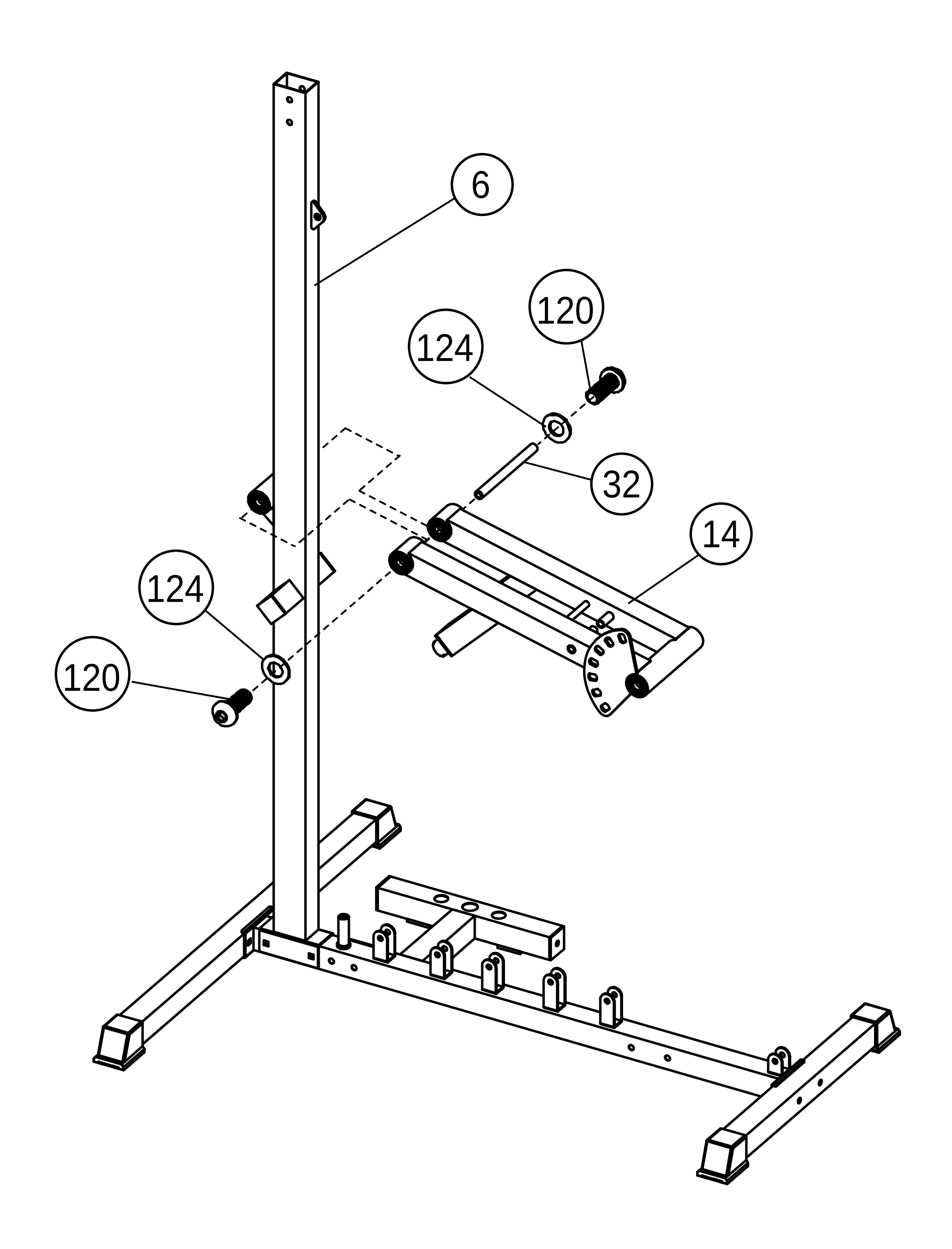


Schritt 7:
Bevor Sie den rechten und linken Butterfly-Handgriff (28) montieren, lösen und entfernen Sie zuerst die Schrauben (120) und Unterlegscheiben (124/131).
Schieben Sie nun den linken Handgriff (28) auf den unteren Bolzen des linken Butterfly-Arms (31) und befestigen Sie ihn dann mit den zuvor entfernten Unterlegscheiben (131/124) und der Schraube (120).
Verfahren Sie nun ebenso mit dem rechten Butterfly-Handgriff (28).

Tipp: Bevor Sie die Butterfly-Handgriffe (28) auf die unteren Bolzen der Butterfly-Arme (30/31) schieben, fetten Sie die Bolzen mit Mehrzweckfett (erhältlich in jedem Baumarkt) gut ein.
Dies optimiert die Beweglichkeit der Butterfly-Handgriffe (28).

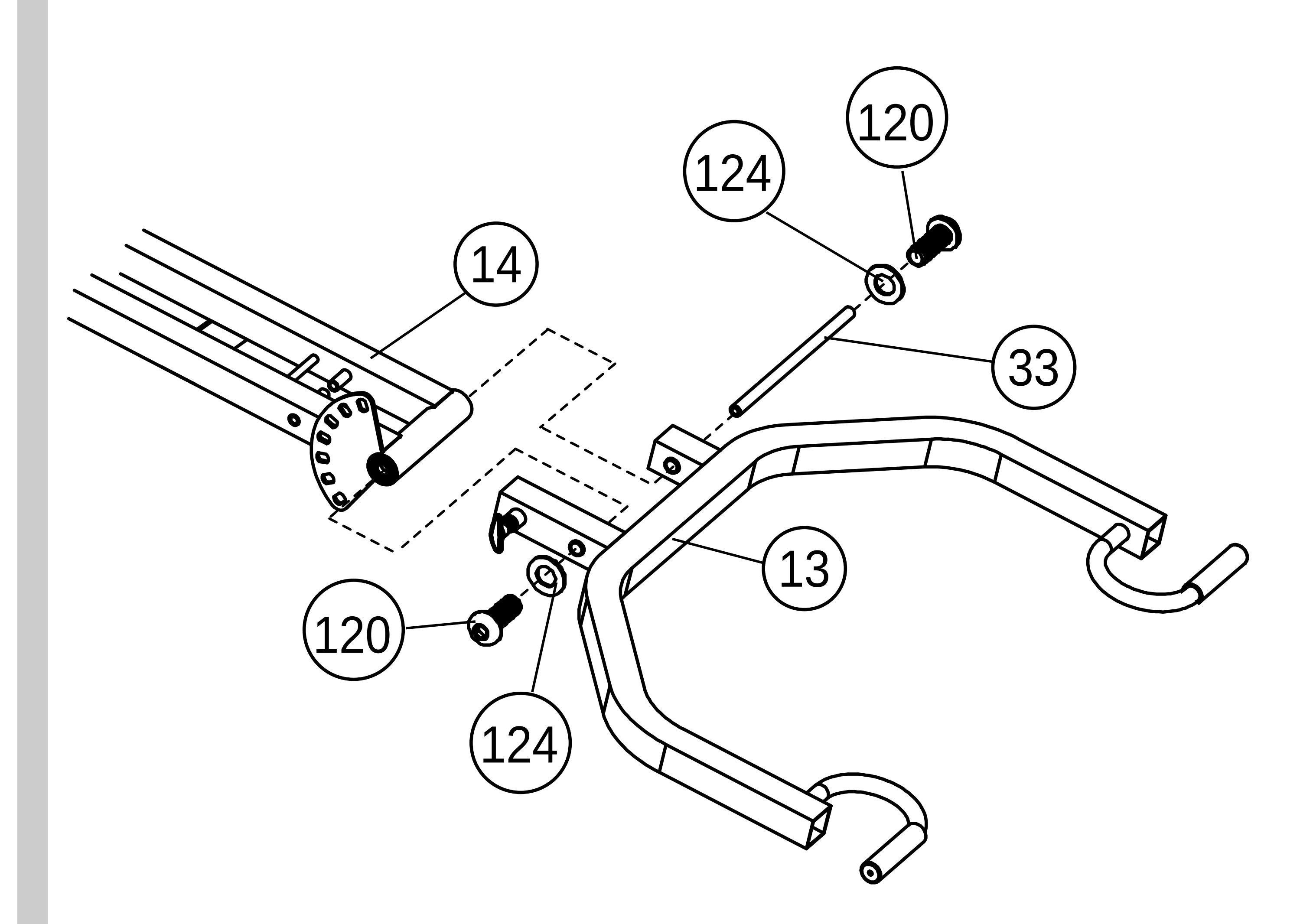


Schritt 8:
Bevor Sie den Basisrahmen der Bankdrückeinheit (14) montieren, lösen und entfernen Sie zuerst die Achse (32). Lösen Sie hierzu auf einer Seite der Achse (32) die Schraube (120) und die Unterlegscheibe (124) und ziehen die Achse (32) komplett aus ihren Aufnahmen des Basisrahmens der Bankdrückeinheit (14)
Setzen Sie nun den Basisrahmen der Bankdrückeinheit (14) am hinteren, aufrechten Rahmenrohr (6) ein und verbinden Sie beide mit der Achse (32). Befestigen Sie dann wieder die zuvor gelöste Unterlegscheibe (124) und die Schraube (120).



Schritt 9:
Bevor Sie den die Bankdrückeinheit (13) montieren, lösen und entfernen Sie zuerst die Achse (33). Lösen Sie hierzu auf einer Seite der Achse (33) die Schraube (120) und die Unterlegscheibe (124) und ziehen die Achse (33) komplett aus ihren Aufnahmen der Bankdrückeinheit (13).

Setzen Sie nun die Bankdrückeinheit (13) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens der Bandrückeinheit (14) ein. Verbinden Sie dann beide mit der Achse (33). Befestigen Sie nun wieder die zuvor gelöste Unterlegscheibe (124) und die Schraube (120).

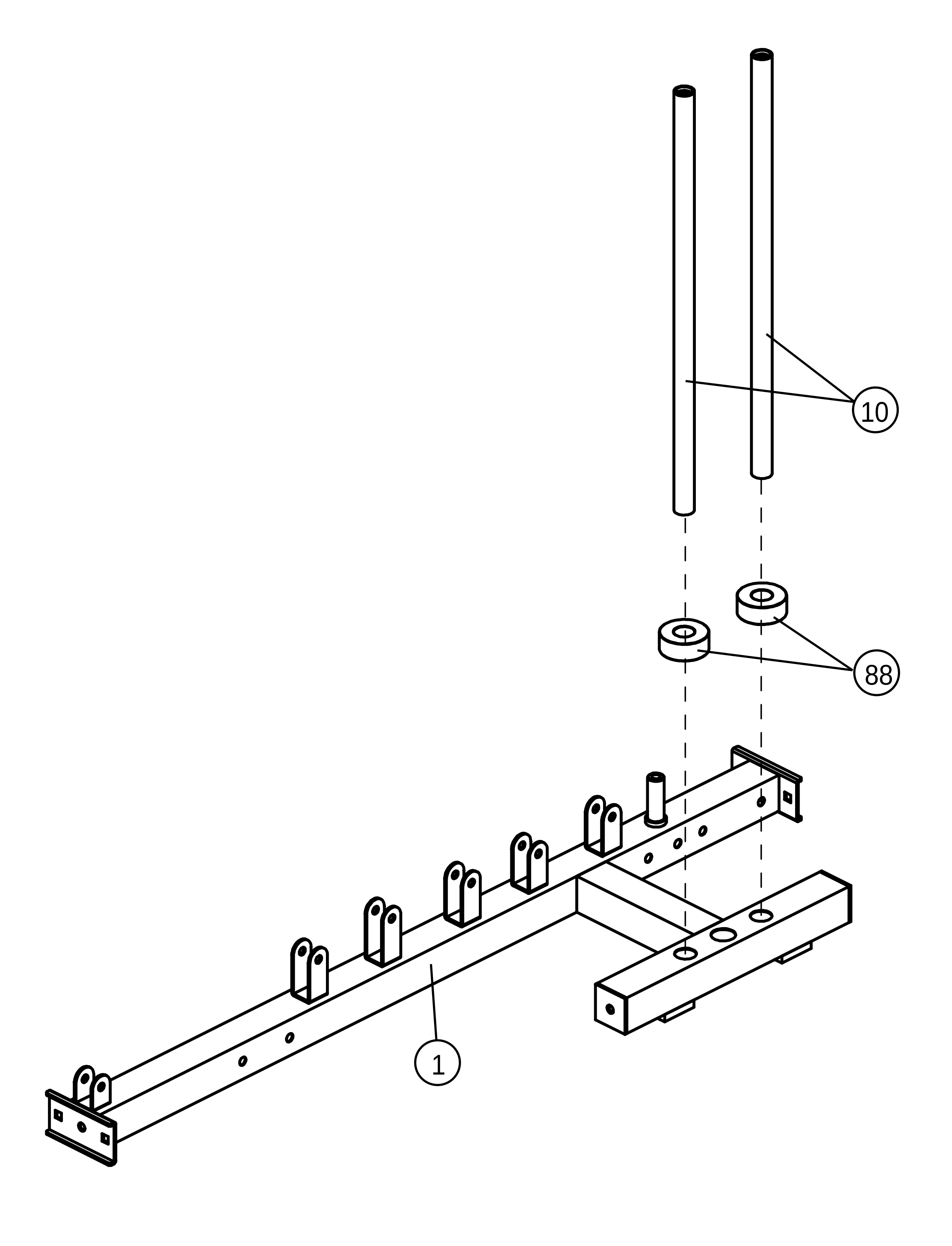


Schritt 10:
Schieben Sie auf die unteren Enden der Führungsrohre (10) je einen schwarzen Gummiring (88).

ACHTUNG:
Sie erkennen die oberen Enden der Führungsrohre (10) daran, dass sich hier je ein Gewinde befindet.

Setzen Sie nun die Führungsrohre (10) inklusive der Gummiringe (88) mit den unteren Enden in die Aufnahmelöcher des Basisrahmens (1).

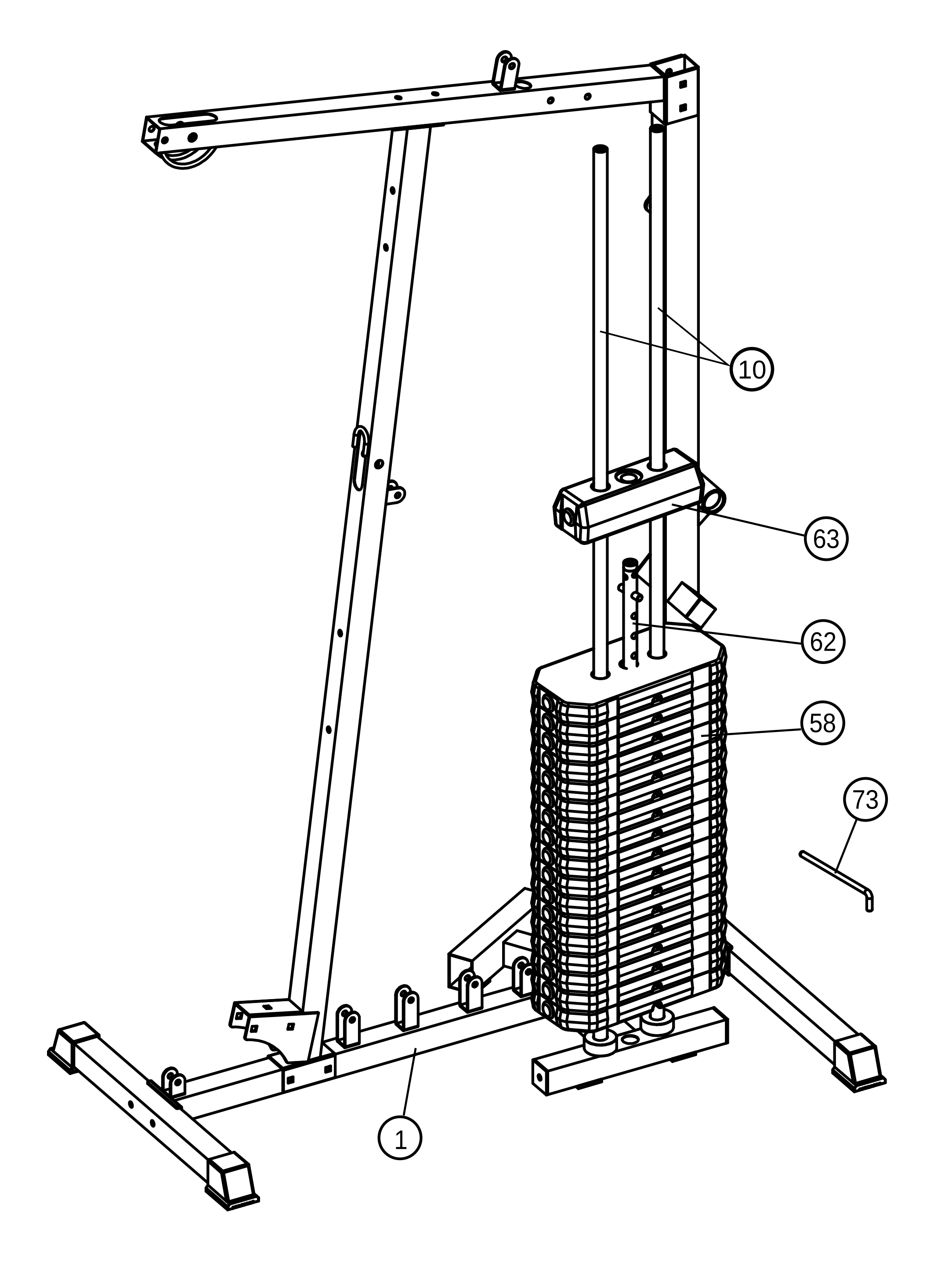
Die Führungsrohre sollten nun und bei Schritt 11 von einer zweiten Person gehalten werden.



Schritt 11:
Stecken Sie nun die 17 Gewichtsplatten (58) auf die Führungsrohre (10).
Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass die Seite der Gewichtsplatten, die mit zwei flachen Einkerbungen ausgestattet ist, nach vorne zeigt.

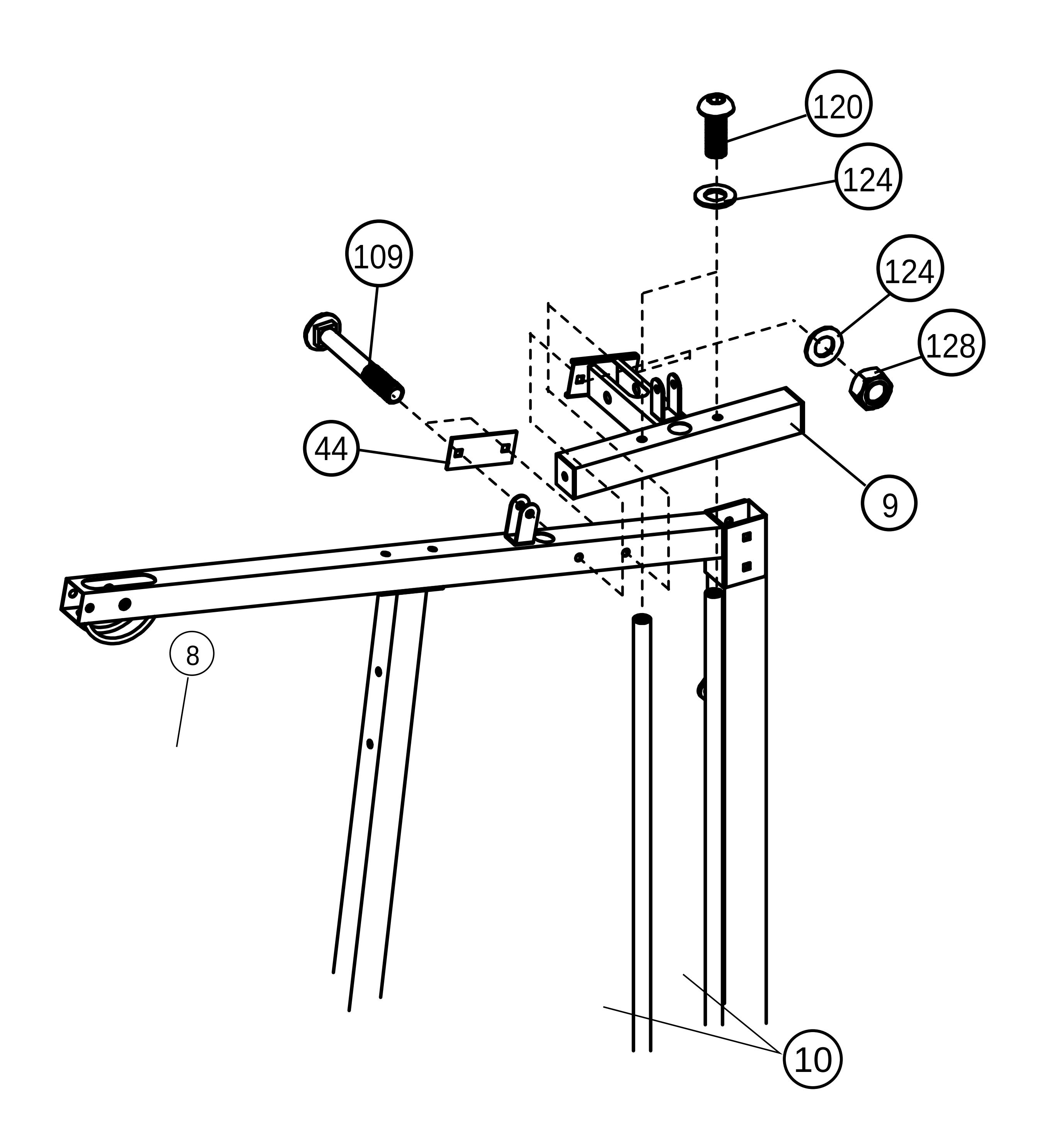
Setzen Sie nun die Gewichtsführungsstange (62) in die Gewichtsplatten (58) ein und sichern Sie diese dann mit dem L-Pin (73).

Schieben Sie nun die Abschluss-Gewichtsplatte (63) auf die Führungsrohre (10).



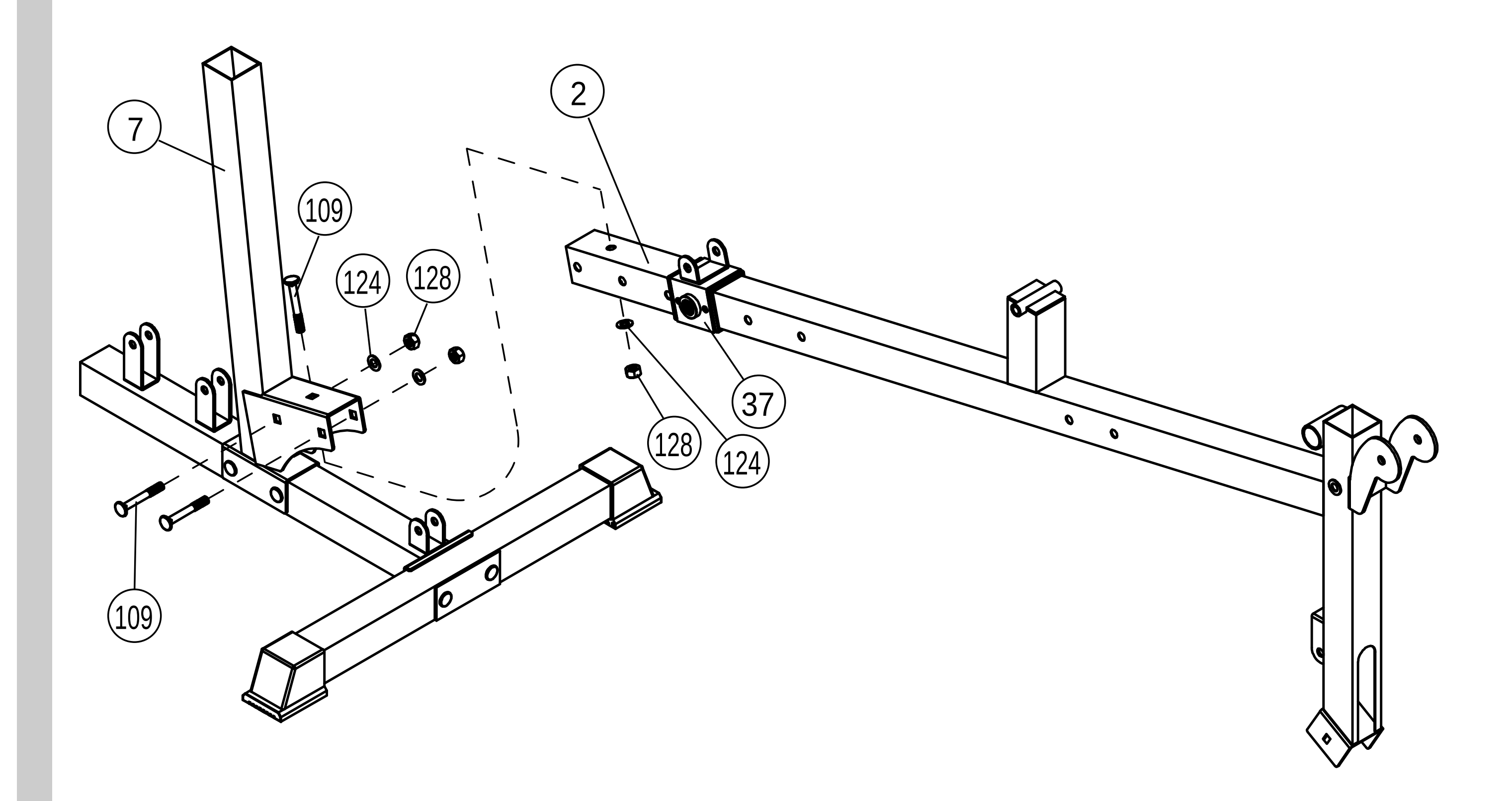
Schritt 12:
Setzen Sie den oberen Führungsrohrhalter (9) auf den oberen Enden der Führungsrohre (10) ein. Verschrauben Sie diese dann mit je einer Schraube (120) und einer Unterlegscheibe (124).

Befestigen Sie dann den oberen Führungsrohrhalter (9) am oberen Querrohr (8) mit der Unterlegplatte (44).
Verwenden Sie hierzu zwei Schrauben (109), zwei Unterlegscheiben (124) und zwei Sicherungsmuttern (128).

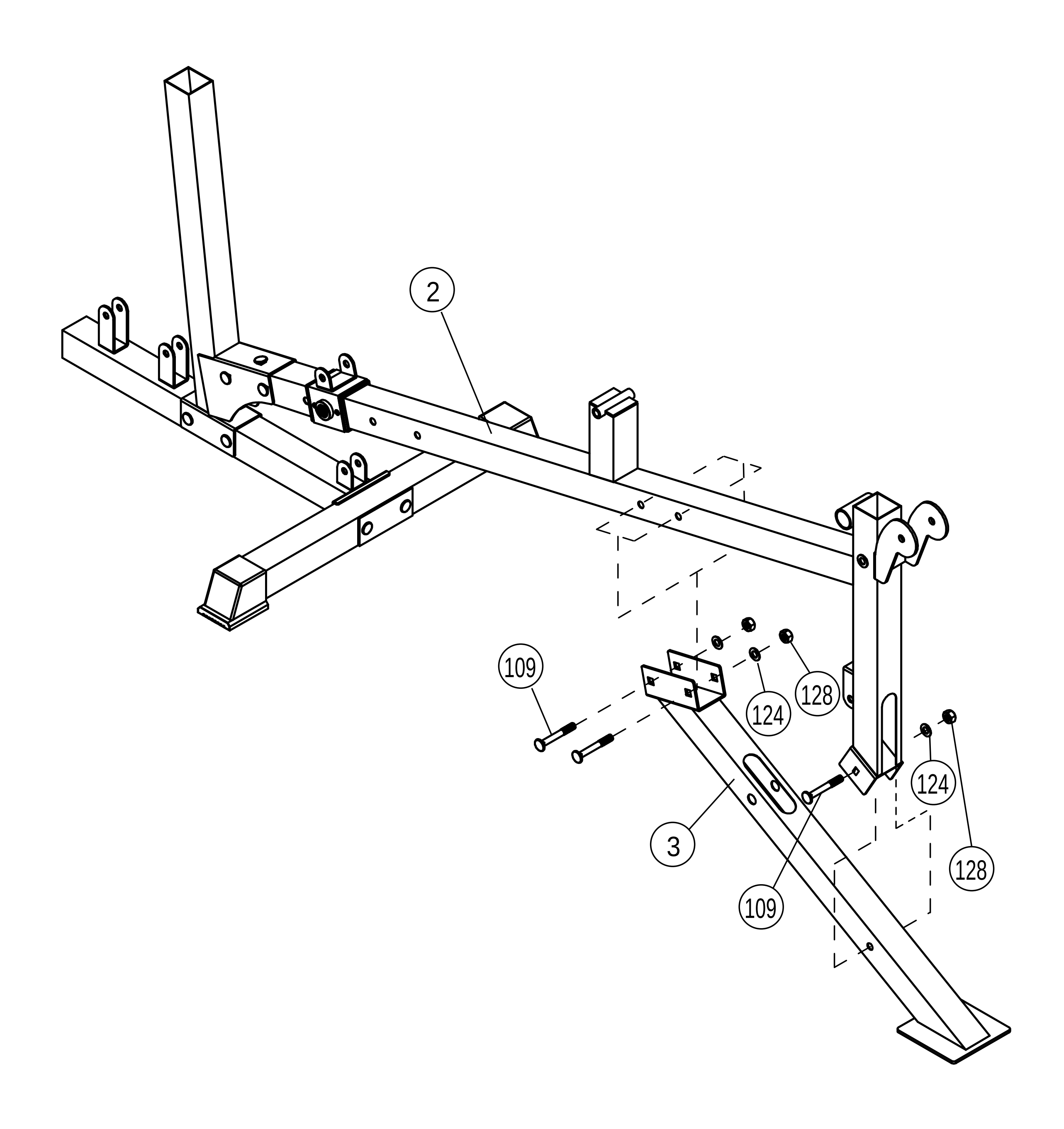


Schritt 13:
Schieben Sie die Arretierungshülse (37) auf den Basisrahmen der Trainingsbank (2).
Achten Sie hierbei darauf, dass sich das seitliche Gewinde der Arretierungshülse (37), wie unten abgebildet, auf der linken Seite des Basisrahmens der Trainingsbank befindet.

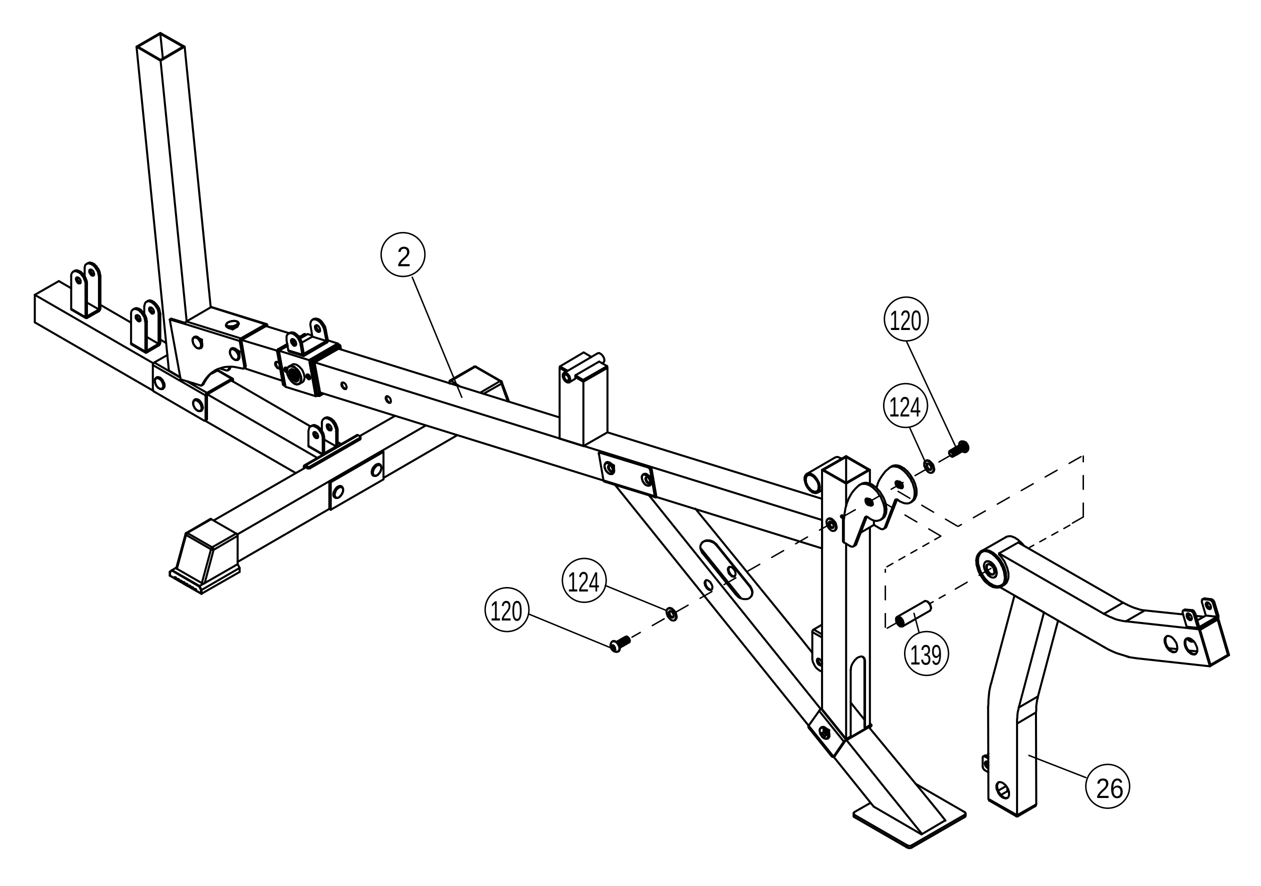
Setzen Sie nun den Basisrahmen der Trainingsbank (2) mit dem hinteren Ende in der Aufnahme des vorderen, aufrechten Rahmenrohrs (7) ein.
Befestigen Sie diese dann seitlich mit zwei Schrauben (109), zwei Unterlegscheiben (124) und zwei Sicherungsmuttern (128). Von oben befestigen Sie beide mit einer Schraube (109), einer Unterlegscheibe (124) und einer Sicherungsmutter (128).



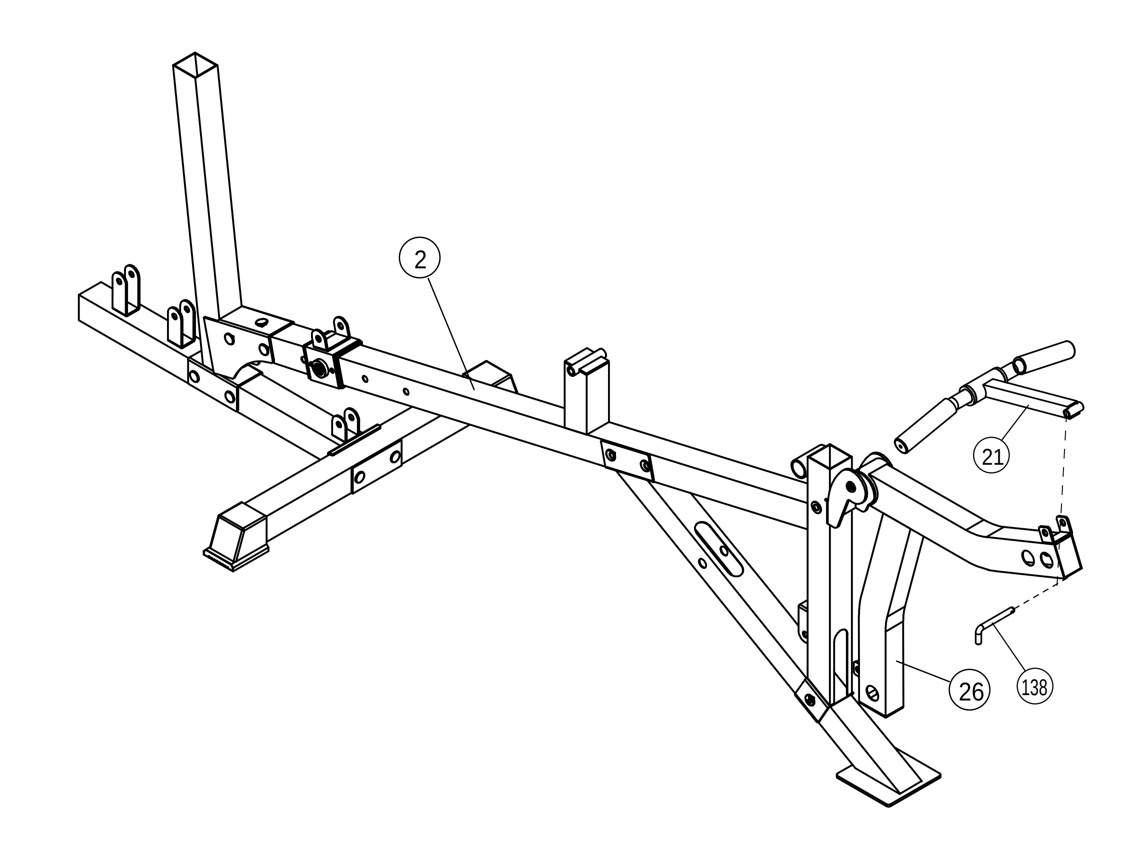
Schritt 14:
Befestigen Sie nun den vorderen Standfuß der Trainingsbank (3) am Basisrahmen der Trainingsbank (2).
Verwenden Sie hierzu drei Schrauben (109), drei Unterlegscheiben (124) und drei Sicherungsmuttern (128).



Schritt 15:
Setzen Sie den Beincurler (26), wie in der Grafik gezeigt, in die dafür am vorderen Ende des Basisrahmens der Trainingsbank (2) vorgesehen Aufnahme ein.
Verbinden Sie beide mit der Achse (39) und befestigen Sie diese rechts und links mit je einer Schraube (120) und einer Unterlegscheibe (124).



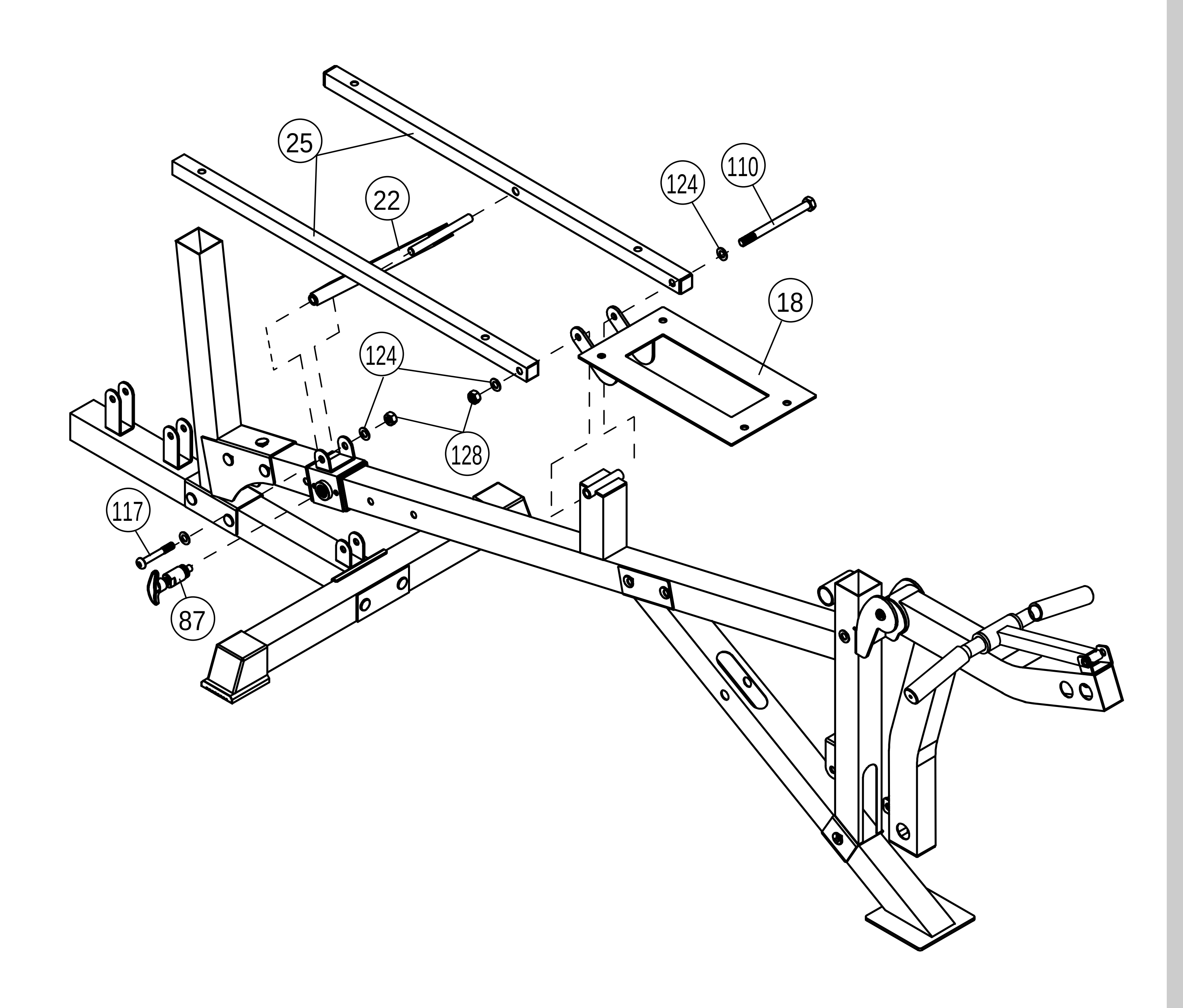
Schritt 16:
Setzen Sie den Armcurler (21) in die Aufnahme am Beincurler (21) ein und sichern Sie ihn mit dem L-Pin (138).



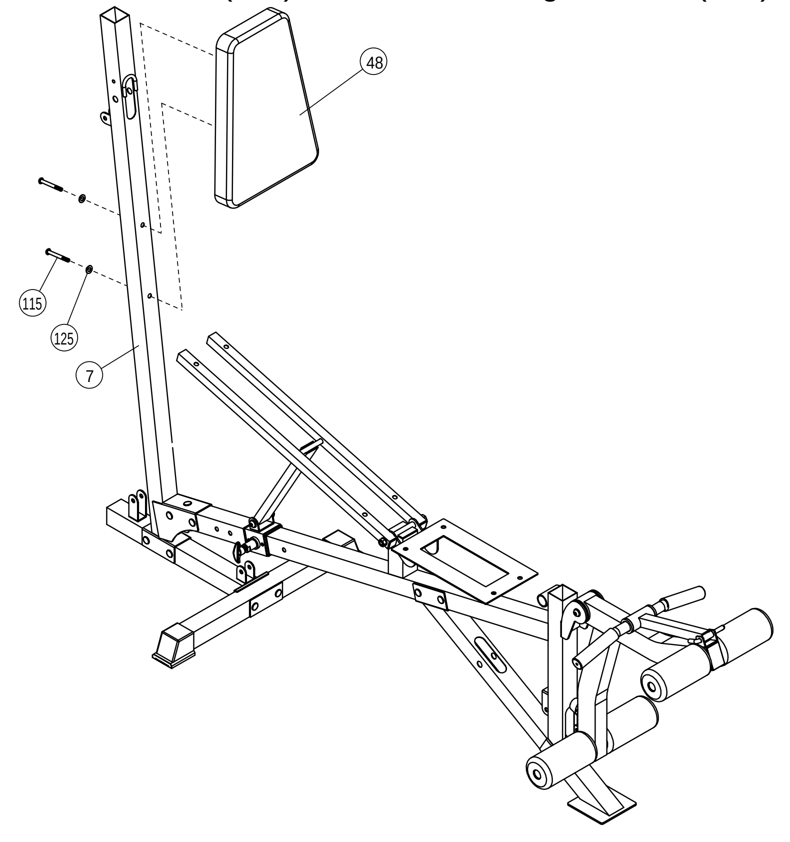
Montage

Schritt 17:
Setzen Sie den Abstandshalter (22) der Rückenlehne in die mittleren Bohrlöcher der beiden Streben (25) der Rückenlehne ein.
Setzen Sie nun die unteren Enden der beiden Streben mit dem Sitzhalter (18) in die Aufnahme am Basisrahmen (2) der Trainingsbank ein.
Befestigen Sie diese mit der Schraube (110), zwei Unterlegscheiben (124) und einer Sicherungs-mutter (128).

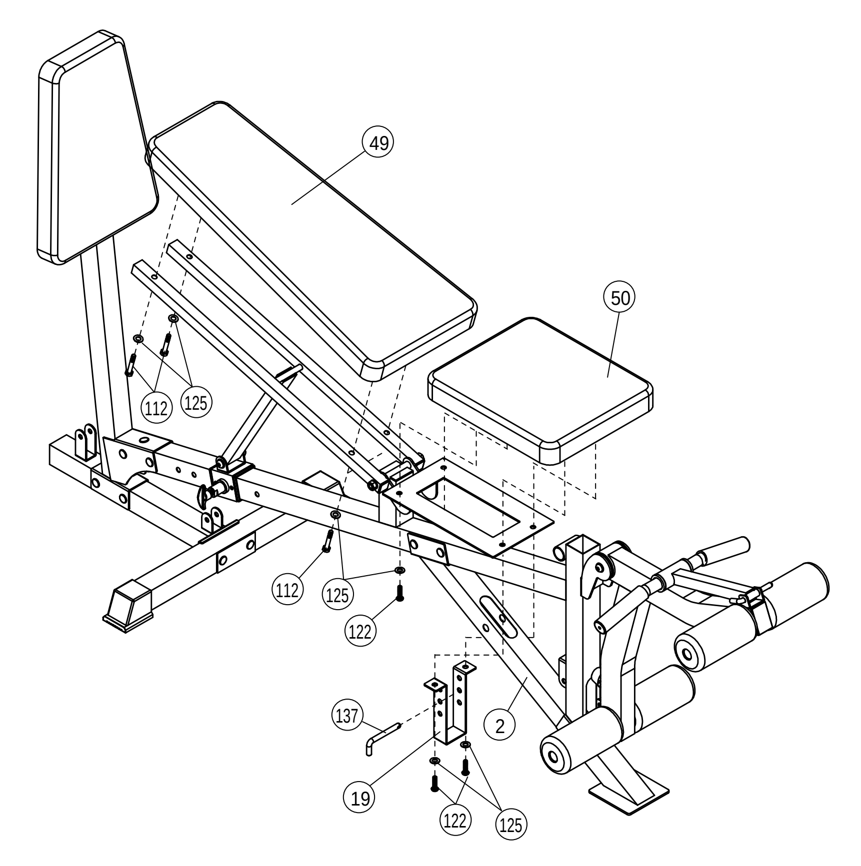
Verbinden Sie dann das untere Ende des Abstandhalters (22) mit der Arretierungshülse (37).
Verwenden Sie hierzu eine Schraube (109), zwei Unterlegscheiben (124) und eine Sicherungsmutter (128).



Schritt 18:
Befestigen Sie das Rückenpolster (48) am vorderen aufrechten Rahmenrohr (7).
Verwenden Sie hierzu zwei Schraube (115) und zwei Unterlegscheiben (124) .

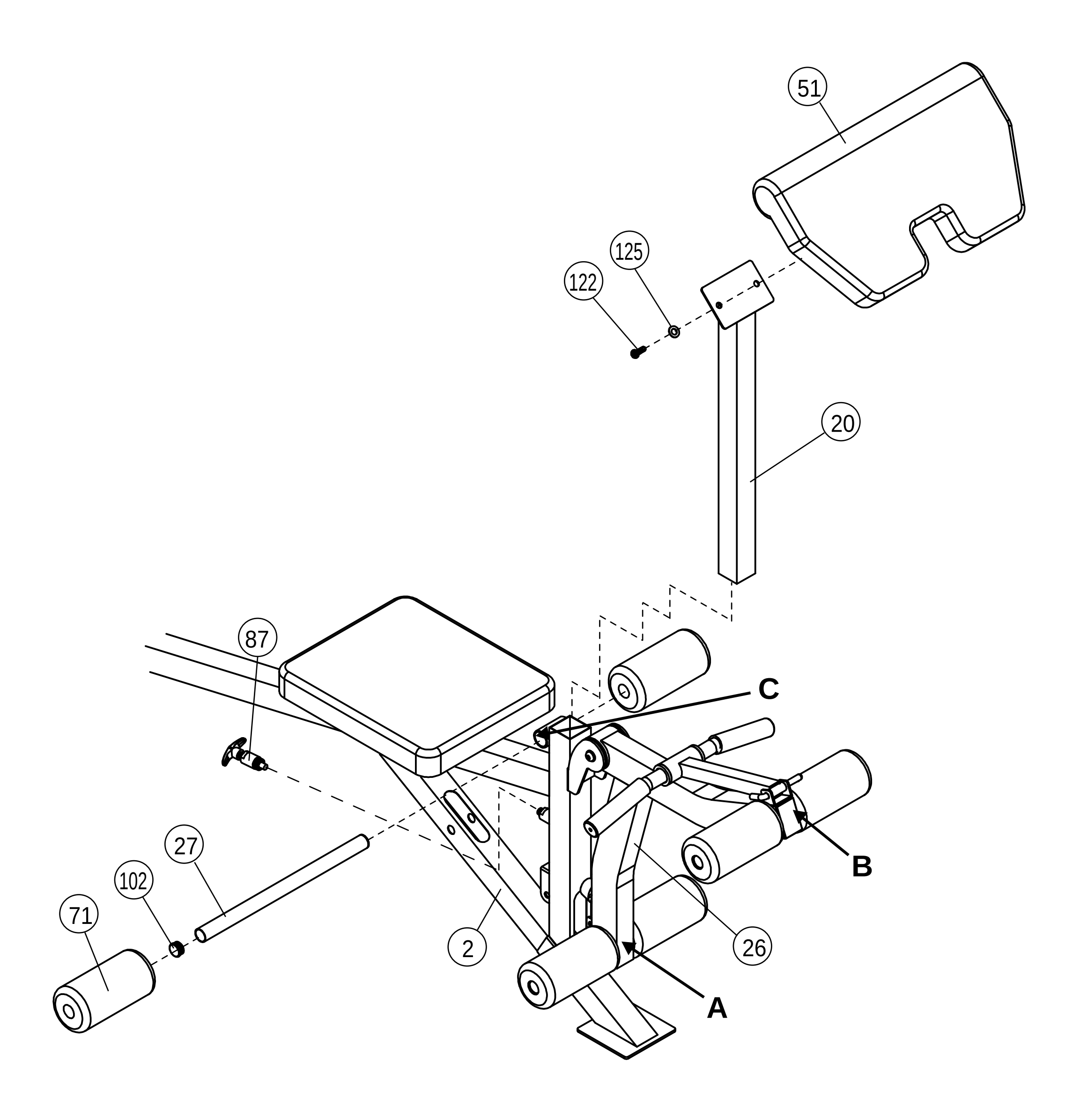


Schritt 19:
Befestigen Sie das Rückenpolster (49) der Trainingsbank an den Streben (25).
Verwenden Sie hierzu vier Schraube (112) und vier Unterlegscheiben (125).
Befestigen Sie dann das Sitzpolster (50) am Sitzhalter (18) im hinteren Bereich mit zwei Schrauben (112) und zwei Unterlegscheiben (125). Für den vorderen Bereich des Sitzpolsters (50) ergänzen Sie zusätzlich die Höhenarretierung (19), bevor Sie diese mit zwei Schrauben (112) und zwei Unterlegscheiben (125) befestigen.
Stecken Sie den L-Pin (137) in die gewünschte Höheneinstellung ein.

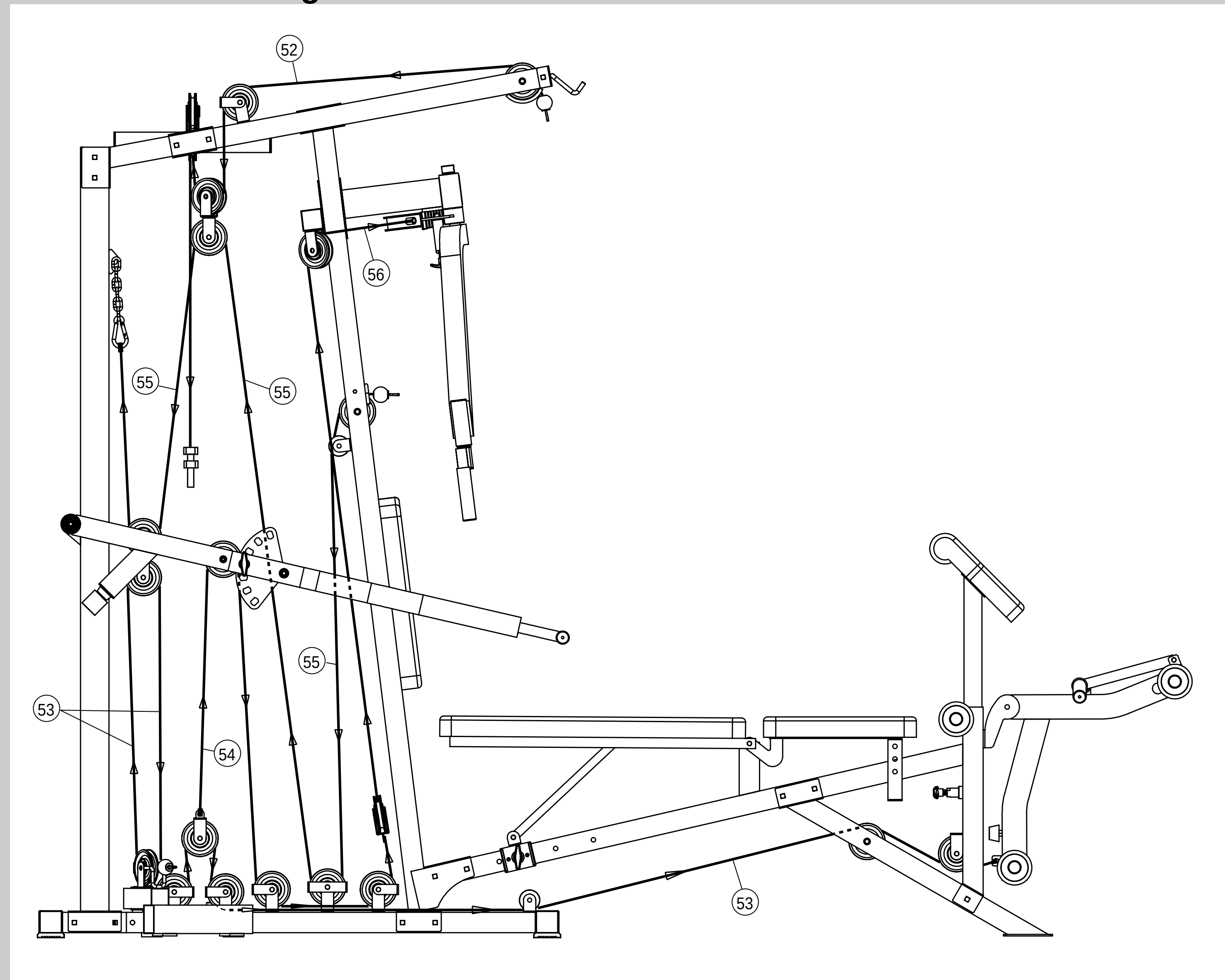


Schritt 20:
Befestigen Sie das Armpolster (51) am Armcurl-Rahmen (20).
Verwenden Sie hierzu zwei Schraube (122) und zwei Unterlegscheiben (125) .
Setzen sie nun den Armcurl-Rahmen (20) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Basisrahmens ein und fixieren sie ihn mit der Feststellschraube (87).

Schieben Sie je ein Schaumstoffpolster (71) auf eine Seite der drei Rundrohre (27), so dass die äußere Seite des Schaumstoffpolsters mit dem Ende des Rundrohrs abschließt.
Setzen Sie dann die Rundrohre (27) in die jeweilige Aufnahme am Beincurler (26) - im Bild markiert mit den Positionen A, B und C - ein.
Fixieren Sie die Rundrohre dann, in dem sie die drei restlichen Schaumstoffpolster (71) auf die anderen Ende der jeweiligen Rohre aufstecken.



Übersicht - Seilzüge



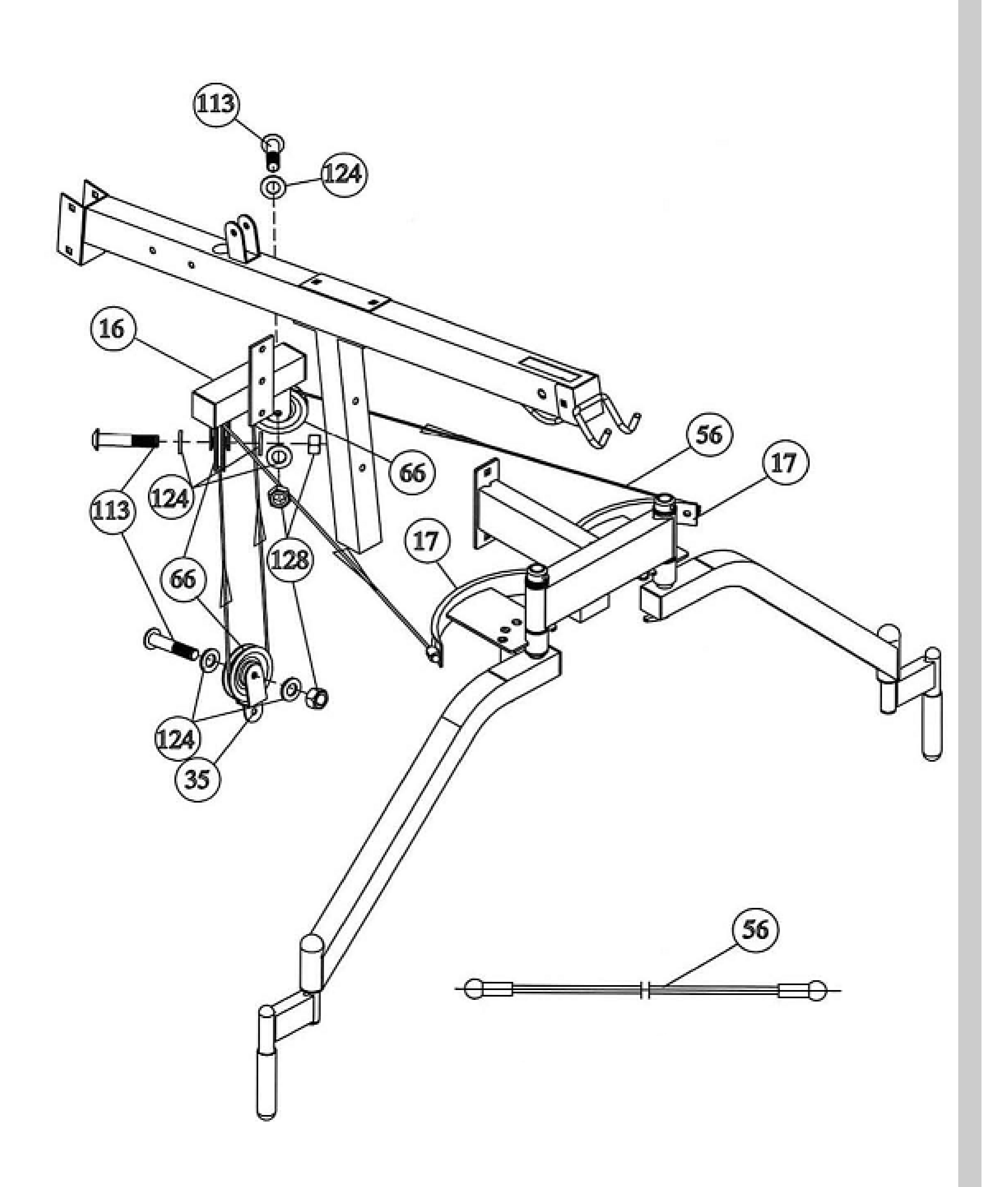
Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die grafische Darstellung der Seilzugführung bzw. der Rollenmontage.
Bitte beachten Sie hierbei, dass bei einigen Rollen zusätzliche Kabelhalter:

Teil 46 - Kabelhalter, einfach - Ausführung: L-förmig
Teil 47 - Kabelhalter, doppelt - Ausführung: U-förmig

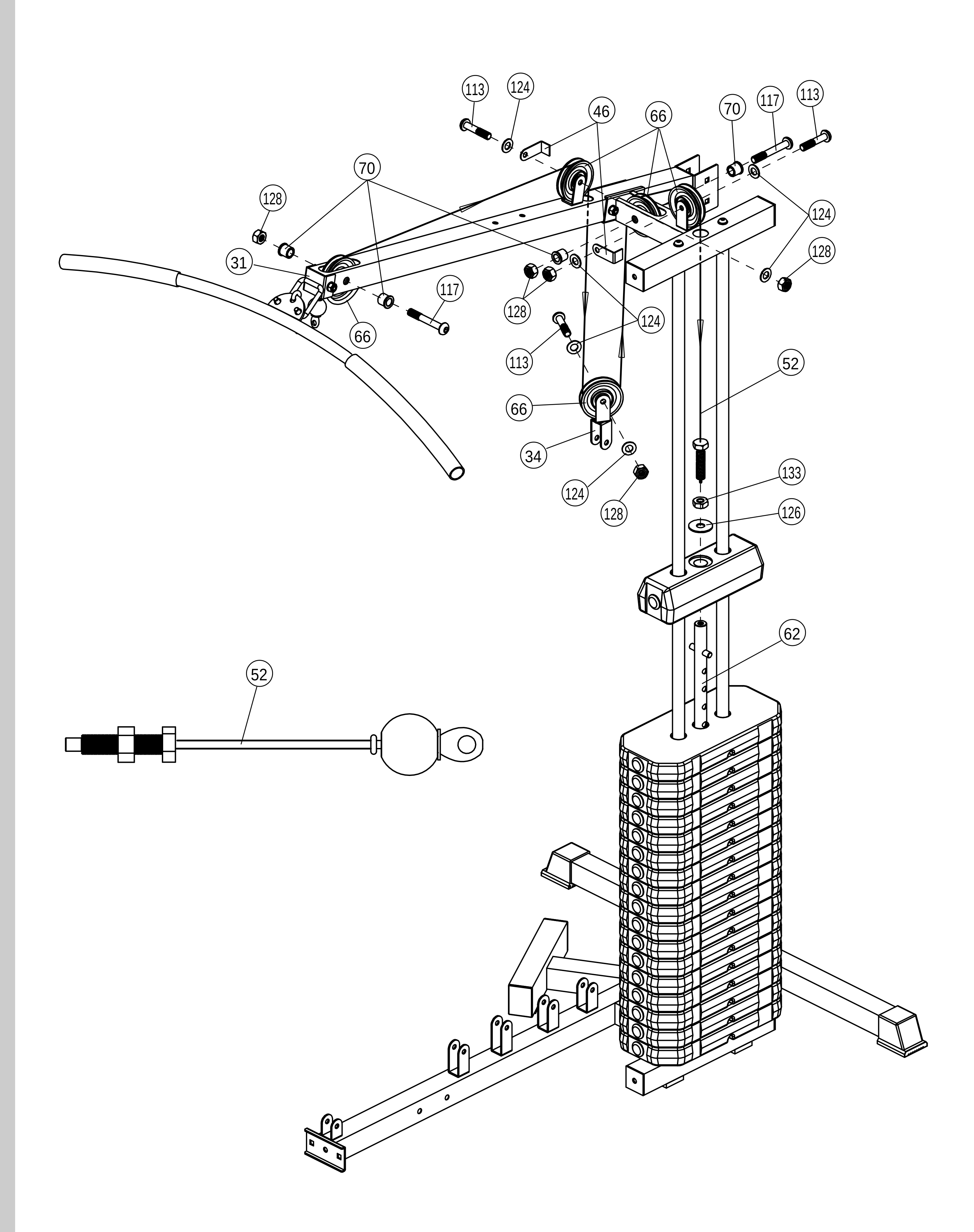
montiert werden müssen.

Halten Sie unbedingt die Reihenfolge der Seilzugführungs-Montage ein, da einige Seile parallel laufen.

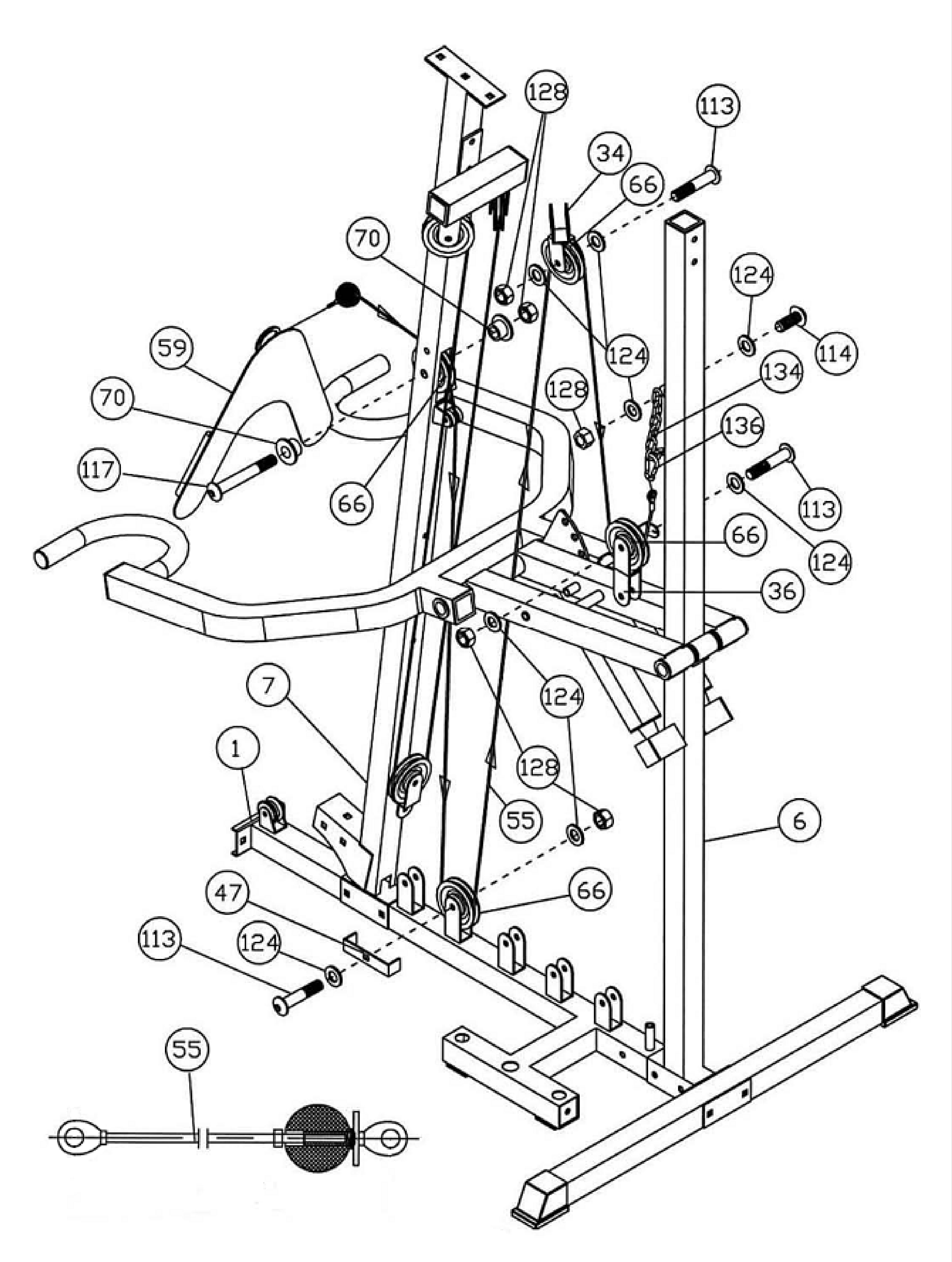
Montage Butterfly-Seilzug (56):
Der Butterfly-Seilzug (56) ist mit zwei Kugelenden ausgestattet.



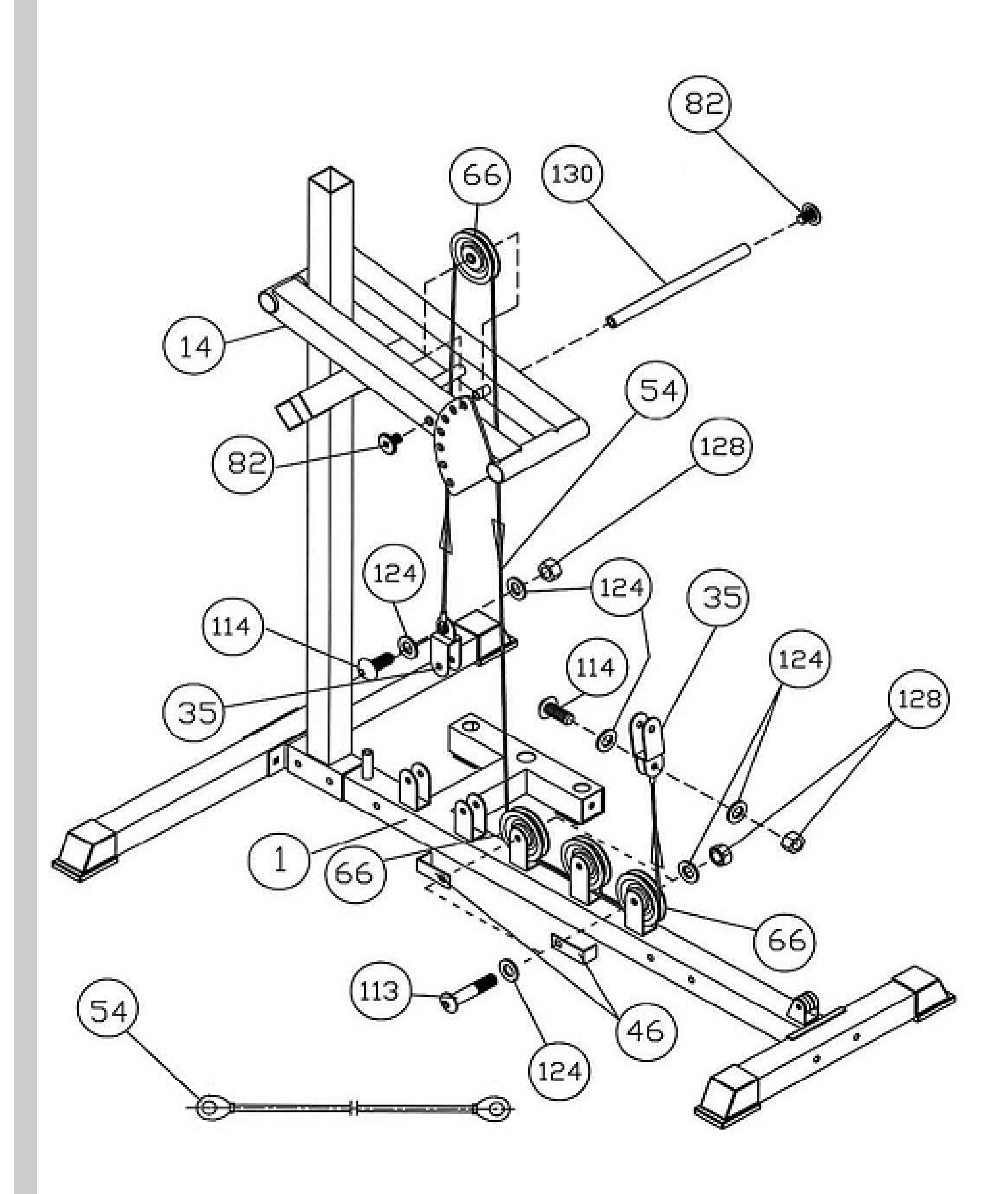
Montage Seilzug (52) - Zugeinheit, oben
Der Seilzug (52) für die Zugeinheit, oben ist mit einem Gewindeende und einem Ösenende mit Kugelstopper ausgestattet.



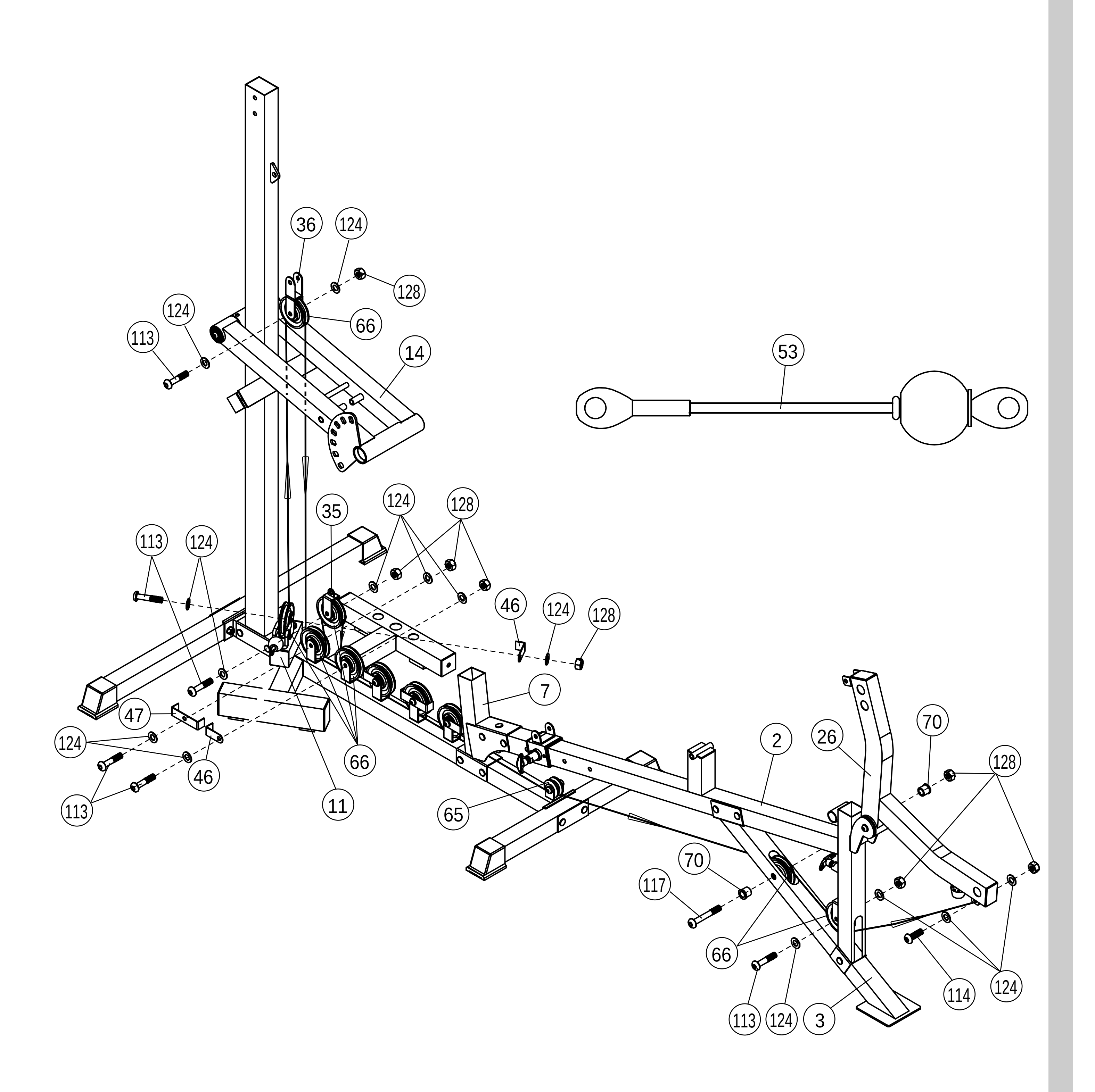
Montage AB-Crunch-Seilzug (55):
Der AB-Crunch-Seilzug (55) ist mit einem Gewindeende und einem Ösenende mit Kugelstopper ausgestattet.



Montage Bankdrück-Seilzug (54):
Der Bankdrück-Seilzug (54) ist mit zwei Ösenenden ausgestattet.



Montage Beincurl-/ untere Zugeinheit - Seilzug (53):
Der Seilzug (53) ist mit einem Gewindeende und einem Ösenende mit Kugelstopper ausgestattet.



Gewichtsverteilung

Aufgrund der Umlenkrollen werden für die einzelnen Elemente folgende maximale Gewichtsbelastungen erreicht:

Beincurler:	ca. 105 kg
Zugeinheit, oben:	ca. 95 kg
Zugeinheit, unten:	ca. 100 kg
Bankdrückeinheit:	ca. 110 kg
AB-Crunch:	ca. 100 kg
Butterfly:	ca. 72,5 kg

Pflege, Reinigung & Wartung

Reinigung
Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.
Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.

Reinigung & Schmierung der verchromten Führungsrohre
Die Führungsrohre der Langhantelstange müssen regelmäßig gereinigt und geschmiert werden, damit ein optimaler Gleichlauf gewährleistet beleibt. Reinigen Sie hierzu die Gleitrohre mit einem feuchten Tuch und etwas flüssiger Handseife oder Spülmittel. Oder benutzen Sie das MAXXUS Entfetter-Spray (optional erhältlich).Trockenen Sie danach die Führungsrohre sehr gut ab. Nun schmieren Sie die Führungsrohre mit MAXXUS Silikonöl oder MAXXUS Gleitspray (beides optional erhältlich) ein, so dass eine dünne Schicht entsteht.
Bei häufigem Gebrauch sollten Sie die Führungsrohre einmal pro Monat einschmieren. Schmieren Sie ebenfalls die Rohre sofort ein, wenn während des Trainings Quietschgeräusche entstehen.
MAXXUS Silikonöl, Entfetter-Spray und Gleitspray erhalten Sie in unserem Onlineshop unter **www.maxxus.de**, oder in unserem Showroom in Groß-Gerau.

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials
Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Entsorgung

Dieses Gerät ist recyclebar. Führen Sie es daher am Ende seiner Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu.
Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Trainingsempfehlungen

Trainingsvorbereitungen
Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung
Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.
Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.
Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation während des Trainings sorgen. Ideal hierzu ist Musik während des Trainings. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 kg abzunehmen, innerhalb von sechs Wochen das Trainingsgewicht um 10 kg zu steigern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training
Absolvieren Sie ein Warm-U vor jeder Trainingseinheit. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 5 - 7 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei geringer Belastung mit einem Heimtrainer, Crosstrainer oder ähnlichem trainieren.
So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training
Hören Sie nie direkt nach der Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort mit dem Training auf. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 5 - 7Minuten bei geringer Belastung Ihr Training auf einem Heimtrainer, Crosstrainer, etc. locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur
Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab.
Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



Innere Oberschenkelmuskulatur
Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt.Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



Bein-, Waden und Pomuskulatur
Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



Bein- und untere Rückenmuskulatur
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Trainingsempfehlungen

Flüssigkeitszufuhr
Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 60 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert.
30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit
Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Krafttraining zu absolvieren. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Krafttraining gilt:
Weniger ist of mehr!

Trainingsdokumentation
Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.
Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.
Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan

Kalenderwoche:_____ Jahr: 20____						
Datum	**Übung**	**1. Satz**	**2. Satz**	**3. Satz**	**4. Satz**	**Kommentare**
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	

Begriffserklärung:

Üblicherweise wird eine Kraftübung mit drei bis vier Trainingssätzen ausgeführt. Ein Trainingssatz besteht meist aus 10 bis 12 Wiederholungen der Übung. Nach einem Trainingssatz folgt eine Erholungspause von 1 bis 2 Minuten.
Normalerweise steigert man das Trainingsgewicht von Satz zu Satz.
Ein Übungsaufbau könnte also wie folgt sein:

1. Trainingssatz - Trainingsgewicht 20 kg - 10 Wiederholungen
Ruhepause 1 Minute
2. Trainingssatz - Trainingsgewicht 25 kg - 10 Wiederholungen
Ruhepause 1 Minute
3. Trainingssatz - Trainingsgewicht 30 kg - 10 Wiederholungen
Ruhepause 1 Minute
4. Trainingssatz - Trainingsgewicht 35 kg - 10 Wiederholungen
Ruhepause 1 Minute

Bankdrücken





Butterfly





Latzug, reverse





AB-Crunch





Rudern





Latzug, front





Trizepsdrücken





Nackenziehen





Rudern, einarmig





Armcurl





Beinstrecker





Beincurl





Teile-Nr	Beschreibung	Menge
01	Main Base Frame	1
02	Main Seat Support	1
03	Front Support Frame	1
04	Rear Stabilizer	1
05	Front Stabilizer	1
06	Rear Vertical Beam	1
07	Front Vertical Beam	1
08	Upper Frame	1
09	Top Socket Assembly	1
10	Guide Rod	2
11	Swivel Frame	1
12	Foot Support	1
13	Bench Press Base	1
14	Bench Press Base	1
15	Butterfly Support Frame	1
16	Butterfly Pulley Support	1
17	Butterfly Pulley Cam	2
18	Seat Bracket	1
19	Seat Incline Adjustment	1
20	Arm Curl Stand	1
21	Curl Bar Handle	1
22	Backrest Support	1
23	Lat Bar	1
24	Shiver Bar	1
25	Backrest Support	2
26	Leg Developer	1
27	Foam Tube	3
28	Butterfly Handle	2
29	Left Butterfly Arm	1
30	Right Butterfly Arm	1
31	Lat Bar Holder	1
32	8.5” Axle	1
33	12 ¾” Axle	1
34	Angled Double Floating Pulley Bracket	1
35	Single Floating Pulley Bracket	2
36	Double Floating Pulley Bracket	1
37	Sliding Block	1
38	Curl Bar Handle Tube	1
39	Weight Stack Cover	2
41	Shiver Bar Handle	1
42	4”X2” Bracket	1
44	4-1/4”X2” Bracket	4
46	L-shaped Bracket	6
47	U-shaped Bracket	2
48	Backrest Board	1
49	Adjustable Backrest Board	1
50	Seat	1
51	Arm Curl Pad	1
52	Upper Cable	1
53	Lower Cable	1
54	Bench Press Cable	1
55	AB cable	1
56	Butterfly Cable	1

Teile-Nr.	Beschreibung	Menge
58	Weight Plate	17
59	AB Strap	1
61	Single Handle	1
62	Selector Rod	1
63	Selector Stem	1
65	Small Pulley Wheel	2
66	Pulley	22
67	Beaning-203	12
70	Ø7/8”Pulley Bushing	8
71	Foam Roll	6
72	Foam Grip	2
73	Weight Plate Selector Pin	1
74	Pin	3
78	Ø1 1/4” Ring Cap	2
79	Ø1 1/4”XØ5/8” Washer	2
82	M8 x 1/2 ”Hex Socket Screw	2
85	5” Handle Grip	4
86	Curl Bar Grip	2
87	Lock Knob	2
88	¢ 2 1/2 ” Rubber Bumper	2
89	Rubber Bumper	1
90	Rubber Bumper	2
91	Lat Bar Grip	2
93	2 3/8”X2” Sleeve	2
94	2”X1 3/4” Sleeve	1
96	2” Stabilizer End Cap	4
97	2 3/8X1 5/8” End Cap	2
98	2 3/4”X2” End Cap	3
99	2” Square End Cap	10
101	1” Square End Cap	4
102	Foam Roll End Cap	6
109	M10X2 3/4” Carriage Bolt	24
110	M10X5 1/2” Hex Bolt	1
111	M6X1 5/8” Hex Bolt	2
112	M8X1 3/4” Hex Bolt	4
113	M10X1 3/4” Allen Bolt	16
114	M10X1 1/8” Allen Bolt	3
115	M8X2 3/4” Allen Bolt	2
117	M10X2 1/2” Allen Bolt	6
120	M10X3/4” Allen Bolt	15
122	M8X3/4”Allen Bolt	6
124	¢ 3/4” Washer	82
125	¢ 5/8” Washer	12
126	Ø1 1/2”XØ1/2” Washer	1
128	M10 Aircraft Nut	52
129	M6 Aircraft Nut	2
130	7 3/4” Alxe	1
131	Ø1 1/2”XØ3/4” Washer	2
134	Short Chain	2
135	Long Chain	1
136	C-clip	6
137	L-Shaped Pin	1
138	¢ 10X80 L Pin	1
139	M10X2 1/4 Axle	1

Gewährleistung*

Stand: 01/2009

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.
Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses per Post oder Fax an uns ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet.
Der Einsatzbereich der **BodyMaxx 8000** ist der Heimbereich und der Semiprofessionelle Bereich.

Heimbereich:
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**

Semiprofessioneller Bereich:
Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Professioneller Bereich:
Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.
Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS® Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS® Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Schalter und Tasten
- Lagerbuchsen
- Laufgurte
- Lager
- Laufplatten
- Antriebsriemen
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diese Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

support@maxxus.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.
*

MAXXUS® Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: BodyMaxx 8000

Produktgruppe: Kraftgerät

Seriennummer: ____________________

Rechnungsnummer: ____________________

Kaufdatum: ____________________

Wo gekauft: ____________________

Zubehör: ____________________

Nutzungsart

☐ Private Nutzung ☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma: ____________________

Ansprechpartner: ____________________

Vorname: ____________________

Nachname: ____________________

Straße: ____________________

Hausnummer.: ____________________

PLZ/Ort: ____________________

Land: ____________________

E-Mail: ____________________

Tel.-Nr.: ____________________

Fax-Nr.*: ____________________

Handy-Nr.*: ____________________

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(Z.B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

☐ Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigefügt.

☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS® Group GmbH & Co KG. an.

Hiermit beauftrage ich die Firma MAXXUS® Group GmbH & Co KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

____________________ ____________________ ____________________

Datum **Ort** **Unterschrift**

Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per...

...Post* an: MAXXUS® Group GmbH & Co KG, Service-Abteilung, Hans-Böckler-Str. 5, D-64521 Groß-Gerau

...Fax an: +49 (0) 61 52 / 9 77 40 19

Eine Übermittlung per Email ist leider nicht möglich.

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!





Maxxus Group GmbH & Co. KG
Hans-Böckler-Straße 5 ◆ D-64521 Groß-Gerau
Germany
Email: info@maxxus.de
www.maxxus.de